

یہ دسترِ خوانِ نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہے۔ یہاں آپ کوئی رکابدار نظر آئے گا نہ لذیذ مرغن اور متنوع قسم کے کھانے نظر آئیں گے۔ مختلف انواع کے اچار چٹنیاں مربے ہوں گے نہ قسم اُتم میٹھے خوش ذائقہ پکوان ہوں گے۔ نہ متفرق فرحت بخش مشروبات ہوں گی نہ سونے چاندی کے برتن اور نہ آراستہ و پیراستہ دسترِ خوان۔ نہ آگے پیچھے ملاز میں اور غلاموں کی فوجیں صاف بستہ دست بستہ نظر آئیں گی۔ حالانکہ یہ اس ہستی کا دسترِ خوان ہے جو سردارِ دو جہاں ہے، جو ختم الرسل ہے، جو خاتم الانبیاء ہے، جو عرب و عجم کے آنکھوں کا تارا ہے، جس کے ابرو کے ایک اشارے پر جانشار سب کچھ چھاوار کرنے کو لپکتے ہیں۔ اپنا سب کچھ شارکرنا باعثِ فخر و سعادت سمجھتے ہیں۔ پھر بھی اس دسترِ خوان کا یہ حال ہے کہ اس پر کبھی بھی تین دن مسلسل گیہوں کی روٹی نظر نہیں آتی۔

یہ دسترِ خوان اکثر روٹی اور سالن سے خالی نظر آتا ہے۔ اس کی عمومی زینت کھجور اور دودھ ہے، لیکن اس دسترِ خوان کی اصلی زینت صدق ہے، سچائی ہے، شرم و حیاء ہے، قناعت ہے، غفو ہے، درگز رہے، حلم ہے، بردباری ہے، تواضع ہے، خاکساری ہے، اعتدال ہے، میانہ روی ہے، خودداری ہے، عزتِ نفس ہے، شجاعت ہے، دلیری ہے، بہادری ہے، استقامت ہے، حق گوئی ہے، استغنا ہے، تزکیہ ہے، حکمت ہے، دانائی ہے، ایمان ہے، تقویٰ ہے، فقر و فاقہ ہے، صبر ہے، محبت ہے، اخلاص ہے، ایثار ہے، وقار ہے، فیاضی ہے، احسان ہے، متنانت ہے، مہمان داری ہے، خدمت گزاری ہے۔ کیونکہ دراصل ان کے سامنے ایک اعلیٰ نصبِ اعین تھا۔ اُنکے نزدیک اصلی مقصد زندہ رہنے کیلئے کھانا تھانہ کہ کھانے کیلئے زندہ رہنا تھا۔ یہی وجہ ہے کہ جب اس دسترِ خوان کے خوشہ چیزیں اٹھے تو انہیں نے دنیا پر اپنے عظمت و شجاعت اور کردار کے علم گاڑے۔ مگر جب اس دسترِ خوان کو بھول گئے، جینا کھانے کیلئے ٹھہرا، مقصد پیٹ اور اس کے متعلقات ٹھہرے، فکر و نظر کا محور پیٹ ٹھہرا تو کیا حال ہوا۔

عبدالحیم شرر 'ہندوستان میں مشرقی تمدن کے آخری نمونے' میں لکھتے ہیں:-

نواب شجاع الدولہ نے جب ۲۲ اکتوبر ۱۸۵۷ء میں انگریزوں سے بکسر کی لڑائی میں شکست کھائی تو اسیاں فکست کا مدوا کرنے کی بجائے نواب صاحب کھانوں کی طرف متوجہ ہو گئے۔ ۳۲ سیر گوشت کی یخنی تیار کر کے مقطر کر لی جاتی تھی اور اسی میں چاول دم کئے جاتے تھے۔ لقہ منہ میں رکھتے ہی معلوم ہوتا تھا کہ سب چاول خود ہی گھل کے حلق میں اُتر گئے۔

حیدر آباد کن میں کامل لفن باور پی ماش کی دال میں بادام اس خوبی و صفائی سے تراشتا کہ اصل اور نقل میں فرق معلوم نہ ہوتا تھا۔ جن بھینسوں کے دودھ سے بالائی بہائی جاتی تھی ان کو صبح و شام بادام اور پتے کھائے جاتے تھے۔ واجد علی شاہ کارکابدار تین پیے کی مسحور کی دال میں ۳۶ روپے کے اجزاء ڈالتا تھا۔

ملا واحدی کیلئے حیدر آباد دکن میں حضور نظام کا خانہ میں اکیس کھانے دوپہر اور اکیس شام کو دسترخوان پر چن دیتا ہے۔ روز نئے کھانے ہوتے تھے۔ ایک ہفتہ میں دوسو سے زیادہ کھانے خانہ میں پکوائے جن میں چپاتی کے سوا کوئی چیز دوبارہ نہیں آئی۔

آخری دو مغل بادشاہوں کے روزمرہ معلومات میں ۲۷ روئیوں ۲۷ پلاؤں چاولوں ۹ کبابوں اور سات حلوقوں کا ذکر ہے۔ کری تندور کے سامنے لگی ہے۔ بیگمات، شہزادیاں اپنے ہاتھ سے بیسی روٹی میتھی روئیاں کلچے تندور میں لگا رہی ہیں۔ بادشاہ سلامت بیٹھے ہیں تماشہ دیکھ رہے ہیں۔ بیسیوں چوپھے گرم ہیں۔ پُرخوری اور لذت کام و دہن میں اس قدر مگن ہوئے، اس قدر کھانے لگے کہ اپنی آزادی تک کھا گئے مگر خبر نہ ہوئی۔ ابتدا پیٹ کی غلامی سے ہوئی اور اختتام گردن میں طوق غلامی پر ہوا۔ ہمارے اسلاف جینے کیلئے کھاتے رہے تو فاتح کھلائے، ہم کھانے کیلئے جینے لگے تو مفتوج بن گئے۔ امام شافعی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے کیا خوب کہا ہے:-

من كان همة ما يدخل فى جوفه كان قيمة ما يخرج

جس شخص کی ساری کوشش اس بات پر گلی ہوئی ہے کہ پیٹ بھرا جائے اس شخص کی قیمت وہ ہے جو پیٹ سے خارج ہوتا ہے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی سیر ہو کر کھانا نہیں کھایا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی کسی سے اپنے فقر و فاقہ کا ذکر نہیں کیا کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو فقر و غنا اور بھوک پیٹ بھر کر کھانے سے زیادہ محبوب اور پسندیدہ تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بسا اوقات بھوک کی وجہ سے تمام رات بے چین رہتے مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی یہ بھوک آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو اگلے روز کے روزہ رکھنے سے روک نہ سکتی۔ رات کو کچھ کھائے پئے بغیر ہی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم روزہ رکھ لیتے تھے حالانکہ اگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم چاہتے تو اللہ تعالیٰ سے دنیا و جہاں کے تمام خزانے اور ہر قسم کی نعمتیں اور فرما دیاں مانگ سکتے تھے مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فقر و فاقہ کو عیش پر ہمیشہ ترجیح دی۔ میں حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی یہ حالت دیکھ کر رونے لگتی اور خود میری اپنی یہ حالت ہوتی کہ بھوک سے برا حال ہوتا اور پیٹ پر ہاتھ پھیرنے لگتی اور حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے کہنے لگتی کہ کاش ہمیں صرف گزر بسر کی حد تک کھانے پینے کا سامان میسر ہو جاتا۔ فراغی اور عیش سامانی نہ کہی کم از کم اتنا تو ہوتا تاکہ اطمینان سے ہمارا گزر بسر چلتا۔

میری یہ بات سن کر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم فرماتے، اے عائشہ! ہمیں دنیا سے کیا غرض! مجھ سے پہلے میرے بہت سے بھائی جو جلیل القدر پیغمبر تھے اس دنیا میں آئے۔ انہوں نے مجھ سے زیادہ سختیاں برداشت کیں مگر صبر کیا اور اسی حال میں اپنے خدا سے جا ملے۔ وہاں انہیں بلند مقامات سے نوازا گیا اور طرح طرح کی نعمتیں ان کو عطا کی گئیں۔ میں ڈرتا ہوں کہ مجھے اس دنیا میں فراغی دیدی جائے اور آخرت کی لازوال نعمتوں میں کمی ہو جائے۔ میرے نزدیک اس سے زیادہ محبوب اور پسندیدہ کوئی بات نہیں کہ میں اپنے دوستوں اور بھائیوں سے اس حالت میں جا ملوں۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ جس وقت حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے یہ بات فرمائی اس کے بعد مشکل سے ایک ماہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہم میں رہے پھر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا وصال ہو گیا اور اپنے مالک حقیقی سے جا ملے۔

خدا ہمیں سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی روشنی میں زندگی گزارنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین

سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی روشنی میں آداب طعام

کھانا انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ اس کے بغیر چارہ نہیں۔ تاہم اگر اس کو دین کے احکامات کی روشنی میں کھایا جائے تو نہ صرف صحت و تندرتی کیلئے نافع ہوگا بلکہ عبادت بھی شمار ہوگا جو دین و دنیا دونوں کیلئے باعثِ خیر اور اجر و ثواب ہوگا۔ یہاں ہم آداب طعام کا جائزہ سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی روشنی میں لے رہے ہیں تاکہ ہمیں معلوم ہو سکے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کس طرح دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا تناول فرماتے تھے۔

کھانے سے قبل

کھانا کھانے سے قبل ہاتھ دھونے چاہیں کیونکہ طہارت اور نفاست کا تقاضا ہے کہ کھانے میں پڑنے والے ہاتھوں کی طرف سے طبیعت مطمئن رہے۔ یہ خیال رہے کہ دونوں ہاتھ کلائی تک دھونے چاہیں۔ بعض لوگ صرف ایک ہاتھ یا الگیاں دھولیتے ہیں بلکہ بعض حضرات صرف چٹکی دھونے پر اکتفا کرتے ہیں مگر اس سے سنت ادا نہیں ہوتی۔ اسی طرح کھانے سے پہلے ہاتھ دھو کر پونچھنا بھی بہتر نہیں۔ بعض لوگ صبح سویرے اٹھ کر ہاتھ مند دھونے بغیر چائے (بیڈائی) پی لیتے ہیں۔ یہ بھی ڈرست نہیں کیونکہ ارشاد ہے صبح سویرے تین بار ہاتھ مند دھونے بغیر کھانے کی کسی چیز کو ہاتھ نہ لگاؤ۔

جوتنا افقار کر کھائیے

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب تمہارے سامنے کھانا رکھا جائے اور تم کھانے بیٹھو تو جو تے اتار دو کیونکہ جو تے اتار دینا پیروں کیلئے باعثِ راحت ہے۔

دستر خوان پر بیٹھئے

کھانا کھانے کیلئے کبھی بیک لگا کر مت بیٹھئے۔ ہمیشہ خاکساری کے ساتھ اکڑوں بیٹھئے یا دوز انوں ہو کر بیٹھئے یا ایک گھٹنا بچھا کر اور ایک کھڑا کر کے بیٹھئے کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم دسترخوان پر ہمیشہ اس طرح بیٹھتے تھے۔ علاوہ ازیں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی لکڑی کی سینی پر نہیں کھایا۔ اس لئے میز کے بجائے دسترخوان کو ترجیح دیجئے کیونکہ یہ سنتِ نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہے۔

کھانا شروع کیجئے

کھانا شروع کرنے سے قبل بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھنا سنت ہے۔ اگر بھول جائیں تو یاد آنے پر بسم اللہ اولہ و آخرہ کہہ بیٹھے کیونکہ جس کھانے پر خدا کا نام نہیں لیا جاتا، اس کو شیطان اپنے لئے جائز کر لیتا ہے اور اس میں برکت بھی نہیں ہوتی۔ اگر بسم اللہ ذرا بلند آواز میں کہہ لیں تو مفید ہے اس سے دوسرے ساتھیوں کو بھی ایک طرح کی یاد دہانی ہوگی اور وہ بھی بسم اللہ پڑھ سکیں گے۔ اگر دستر خوان پر کئی لوگ بیٹھے ہوں تو ان میں سے جو بزرگ ہو وہ کھانا پہلے شروع کرے اور پھر اور لوگ، کیونکہ اس میں حسن ادب بھی ہے اور تعظیم بھی۔

ٹھنڈا کر کے کھائیے

کھانا جب ذرا ٹھنڈا ہو جائے تب شروع کرنا چاہئے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد مبارک ہے کہ کھانے سے گرمی کا نکل جانا برکت میں زیادتی کا موجب ہے۔ کھانے میں عیب نکالنے سے احتراز کیجئے اور نہ بلا ضرورت کھانا سوٹھئے کیونکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو جب کوئی کھانا پسند نہ آتا تو ہاتھ کھینچ لیتے تھے۔ کھانے کے دوران زیادہ گفتگو اور ہنسی مذاق سے بھی گریز کرنا چاہئے۔

کھانے میں دوسروں کو بھی شریک کیجئے

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ دو آدمیوں کا کھانا تین آدمیوں کو اور تین کا کھانا چار کو کافی ہوتا ہے۔ اصل میں غرض اس طرف متوجہ کرنا ہے کہ اگر تمہیں کھانا میسر ہو تو دوسروں کو بھی اس میں شریک کیجئے۔ اصل مقصد غرباء کی خبر گیری اور لوگوں کو ایسا روقناعت کی طرف راغب کرنا ہے۔

مل جل کر کھائیے

ایک مرتبہ صحابہ کرام علیہم الرضوں نے عرض کیا کہ ہم کھاتے ہیں مگر سیری نہیں ہوتی۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، شاید تم لوگ الگ الگ کھاتے ہو۔ صحابہ کرام علیہم الرضوں نے عرض کیا جی ہاں۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، سب مل کر کھانا کھایا کرو اور اللہ کے نام کا ذکر بھی کرو۔ تمہارے کھانے میں برکت ہوگی۔

ایک دفعہ ایک صحابی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے پوچھا کہ آپس میں محبت بڑھانے کا عملی طریقہ کیا ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے انتہائی حکیمانہ اور بلیغ مشورہ دیا۔ مل جل کر کھایا کرو۔ کیونکہ ایک ہی دستر خوان پر مل جل کر کھانا محبت بڑھانے کا واقعی بہترین طریقہ ہے۔ بڑے سے بڑا شمن بھی اگر ایک وقت کا کھانا مشترکہ دستر خوان پر بیٹھ کر کھائے تو دشمنی کا جذبہ سرد پڑ جاتا ہے۔

تین انگلیوں سے کھائیے

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہمیشہ دائمی ہاتھ کی تین انگلیوں سے کھاتے تھے۔ ویسے اگر ضرورت محسوس ہو تو چھنگلی کو چھوڑ کر چار انگلیوں سے کام لیا جاسکتا ہے۔ لیکن انگلیاں جڑوں تک سانے سے پرہیز کریں۔ ضرورت پڑنے پر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم دائمی ہاتھ سے بھی مدد لیتے تھے۔

اپنے سامنے سے کھائیے

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کھانا ہمیشہ اپنے سامنے سے کھاتے تھے۔ برتن میں ادھرا وھر ہاتھ مارنا آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو پسند نہ تھا۔ نہ برتن کے نیچ میں ہاتھ ڈالتے تھے۔ کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد مبارک ہے کہ نیچ میں برکت نازل ہوتی ہے۔

ایک وقت میں ایک سالن

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ہمیشہ ایک وقت میں ایک سالن پر اکتفا کیا۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نہیں جانتا کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی چھوٹے چھوٹے پیالوں میں ایک وقت میں مختلف قسم کے سالن کھائے ہوں۔

خود اک ناپ تول کر لیا کرو

حضرت مقداد اب معدی کرب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کھانے پینے کی چیزوں کو تاپ تول کر لیا کرو۔ اس میں تمہارے لئے برکت عطا کی جائے گی۔

اس حدیث کی کئی شریعیں ہو چکی ہیں لیکن یہ بھی مراد ہو سکتا ہے کہ جب کھانے پر بیٹھو تو ہر آدمی کو تاپ تول کر کھانا اپنی پلیٹ میں لینا چاہئے تاکہ کھانا ضائع نہ ہو اور بے جا اسراف سے بچا جاسکے۔

چھری کاٹنے کا استعمال

کھانے میں چھری کاٹنے کا استعمال آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو ناپسندیدہ تھا۔ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ گوشت کو چھری سے مت کاٹ لیعنی چھری سے کاٹ کرنہ کھاؤ کیونکہ یہ عجمیوں کا طریقہ ہے بلکہ دانتوں سے نوچ نوچ کر کھاؤ۔ کیونکہ دانتوں سے نوچ کر کھانا زیادہ لذت بخش اور خوشگوار ہے۔ تاہم آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے چھری سے گوشت کاٹ کر بھی کھایا ہے لیکن چھری کاٹنے کا استعمال تکلفات میں شمار کیا گیا ہے اس لئے اس کے استعمال سے ممکنہ حد تک گریز بہتر ہے۔

کہانا کہائے وقت اگر لقمہ گر جائے

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جب تم کھانا کھا رہے ہو اور کسی سے نوالہ گر جائے تو اس کو چاہئے کہ اس کو اٹھا لے اور اس کو صاف کر کے کھا لے۔ اس کو شیطان کیلئے نہ چھوڑے۔

اس کو شیطان کیلئے نہ چھوڑے یعنی اس نواں کو تحریر نہ جانے کیونکہ یہ متکبر لوگوں سے مشابہت اور ان کی عادت اختیار کرنا ہے۔

کم کہائے

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ہمیشہ کم کھایا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد ہے، مومن ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے۔ کتاب الطہ میں ابو نعیم نے روایت نقل کی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے پیش سے زیادہ برا کوئی برتن پیدا نہیں کیا ہے۔ اس لئے انسان کو چاہئے کہ جب کھائے تو معدے کا ایک خانہ کھانے کیلئے، ایک پانی کیلئے اور ایک سانس کی آمد و رفت کیلئے چھوڑ دے۔

کم کھانے سے نہ معدے پر بوجھ ہوگا اور نیند کا غالبہ ہوگا اور نہ دیگر عوارض لاحق ہوں گے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ایک اور جگہ فرمایا ہے، مومن کی شان یہ ہے کہ وہ غذا کم کھایا کرے۔

اجتماعی طور پر کہانا کہائے کی صورت میں سب کے ساتھ ہی کہانے سے

ہاتھ کھینچو

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جب لوگوں کے ساتھ مل کر کھاتے تھے تو سب سے آخر تک کھانے والے شخص ہوتے تھے۔ یعنی دسترخوان پر موجود دوسرے لوگوں سے پہلے اپنا ہاتھ کھانے سے نہیں کھینچتے تھے بلکہ آخر تک کھاتے رہتے تھے اور اس طرح کھانے کے آخر تک سب کا ساتھ دیتے تھے تاکہ دوسرے لوگ شرم و لحاظ میں کھانا نہ چھوڑ دیں اور سب سیر ہو کر کھائیں۔

چلتے پھرتے کہانا

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے زمانے میں ایسا بھی ہوتا تھا کہ ہم چلتے پھرتے کھاتے تھے اور کھڑے ہونے کی حالت میں پانی وغیرہ پی لیا کرتے تھے۔ اس حدیث کی شرح میں علماء نے لکھا ہے کہ چلتے پھرتے کھانا اور کھڑے ہو کر پینا اصل میں جائز نہ ہے لیکن زیادہ بہتر اور پسندیدہ یہ ہے کہ اس سے اجتناب کیا جائے کیونکہ یہ نہ صرف خلاف ادب ہے بلکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ہمیشہ دسترخوان پر بیٹھ کر کھایا ہے۔

کھانے کی اشیاء میں اگر مکھی گر جائے

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ اگر کھانے کے برتن میں مکھی گر جائے تو اس کو کھانے میں غوطہ دے کر نکال دو۔ کیونکہ اس کے ایک پر میں زہر اور دوسرے میں شفا ہے اور مکھی کی یہ عادت ہے کہ وہ گرتے ہی زہر والا پر ڈبوتی ہے۔ (غوطہ دینے سے شفا والا پر بھی کھانے میں جا پڑتا ہے۔ اس طرح اس کے مفید جراثیم زہریلے جراثیم کے اثرات ختم کر دیتے ہیں۔)

کھانے کے دوران پانی کا استعمال

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی عادتِ مبارکہ تھی کہ کھانے کے بعد پانی نوش نہ فرماتے تھے کیونکہ یہ ہاضمے کیلئے مفید نہیں۔ اس لئے پانی کھانے کے شروع یادِ میان میں پینا مناسب ہے۔

کھانے کا برقن انگلیوں سے چاٹ لینا

پلیٹ میں جو کھانا رہ جائے اگر رقیق ہو تو پی لجھئے ورنہ انگلی سے پلیٹ صاف کرنا چاہئے کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص پیالے یا طشتی وغیرہ میں کھائے اور انگلیوں سے اس کو چاٹ لے تو وہ پیالہ اس کیلئے استغفار کرتا ہے۔ پیالہ یا پلیٹ انگلی سے چاٹنا اصل میں توضیح کو اختیار کرنا اور تکبر سے بربی ہونا ہے اور یہ چیز گناہوں سے مغفرت و خشش کا موجب ہے۔

کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا

حضرت ابن کعب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم تین انگلیوں سے یعنی انگوٹھے، شہادت کی انگلی اور نیچ کی انگلی کے ساتھ کھانا کھایا کرتے تھے اور کھانے سے فراغت کے بعد اپنا ہاتھ (کسی رومال وغیرہ سے) پوچھنے (یاد ہونے سے) پہلے چاٹ لیا کرتے تھے۔

کھانے کے بعد ہاتھ دھونا

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ کھانے کے بعد ہاتھ دھونے کی تائید ہے۔ اس سے نہ صرف ہاتھوں سے چکنائی دور ہو جاتی ہے بلکہ اس کی بوجھی ختم ہو جاتی ہے اور پا کی اور طہارت بھی حاصل ہوتی ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ جس کے ہاتھ میں (کھانے کی) چکنائی ہو اور وہ دھونے بغیر سو گیا اور اسے نقصان پہنچا تو وہ اپنے آپ کو ہی ملامت کرے۔ کھانے کے بعد کلی کرنا بھی مستحب ہے۔

کہانے کے بعد شکر و حمد

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ کھانے کے بعد اللہ تعالیٰ کا شکر ادا فرماتے تھے۔

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ کھانے سے فارغ ہونے کے بعد آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم یہ دعا فرماتے تھے:

الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ

اس طرح کھانا اللہ کے نام سے شروع کرتے اور اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے پر ختم فرماتے تھے۔ مہمان ہونے کی صورت میں کھانے کے بعد میزبان کے حق میں دعائے خیر کے ساتھ مہمان کے گھر سے منتشر ہونے کا حکم ہے۔

ذکار مت لیجھئے

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو کھانے کے بعد ذکار سخت ناپسند تھی۔ فرماتے تھے کہ اتنا زیادہ کیوں کھا جاتے ہو۔ اس لئے کھانے کے بعد ذکار لینے کی عادت سے گریز کرنا چاہئے۔

خلال کرنا

کھانے کے بعد خلال کرنے کی تاکید ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ کھانے کے بعد خلال اور کلکی کرنے سے بہت سی تکالیف رفع ہوتی ہیں۔ تاہم میٹھے اور پھل دار درختوں کی لکڑی سے خلال کرنا مفید نہیں اور خلال کیلئے تلخ لکڑی تجویز کی گئی ہے۔

پہل کھانے کے آداب

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اگرچہ کھانا کھاتے وقت اپنے سامنے سے کھانے کی ہدایت فرمائی ہے۔ تاہم اگر ایک طلاق میں مختلف قسم کے پھل پیش ہوں تو پھر اس کی ممانعت نہیں۔ تاہم ایک ساتھ دو دو دانے یا قاشیں اٹھانے سے منع فرمایا ہے کیونکہ یہ نہ صرف ناشائستگی ہے بلکہ حریص ہونے کی علامت ہے۔

مہماں نوازی کے آداب

بغیر کسی لائق اور طمع کے کسی پر دلیلی کی خاطر تواضع اور مہماں داری کرنا خواہ وہ دوست، رشتہ دار یا اجنبی ہو، ایک اچھے مسلمان کے اوصاف میں سے ایک وصف ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد مبارک ہے کہ جو شخص اللہ اور آخرت کے دن پر ایمان رکھتا ہے، اسے چاہئے کہ مہماں کی عزت کرے۔ خاطر مارت ایک دن اور مہماں تین دن تک ہے۔ اس کے بعد جو کچھ ہے، خیرات ہے۔ اور مہماں کیلئے مناسب نہیں کہ اتنی دریتک تھہر ار ہے کہ جس سے میزبان کو تکلیف ہو۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس گھر میں مہماںوں کو کھانا کھلایا جاتا ہے وہاں خیر (یعنی رزق برکت اور بھلائی) اتنی تیزی سے پہنچتی ہے جتنی تیزی سے چھری بھی اونٹ کے کوہاں کی طرف نہیں پہنچتی۔

جب اونٹ ذبح کیا جاتا ہے تو سب اعضاء سے پہلے اس کے کوہاں کے گوشت کو کھانا جاتا ہے۔ چونکہ کوہاں کا گوشت لذیذ ہوتا ہے اس لئے وہ شوق سے کھایا جاتا ہے۔ پس فرمایا کہ جس طرح کوہاں پر چھری جلد پہنچتی ہے، اس سے بھی زیادہ جلد اس گھر میں خیر و بھلائی پہنچتی ہے جس میں مہماں کو کھانا کھلایا جاتا ہے۔

دعوت میں شرکت

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ جسے دعوت میں مدعو کیا جائے تو اسے چاہئے کہ دعوت قبول کر لے پھر چاہے کھائے یا نہ کھائے یعنی دعوت منظور کر کے میزبان کے ہاں جانا چاہئے کیونکہ کسی کی دعوت مسترد کرنا رغونت اور تکبر کی علامت ہے جو کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو سخت ناپسند تھی۔

حضرت اسماء بنت یزید رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے سامنے کھانا لایا گیا پھر ہمارے سامنے کھانے کو پیش کیا گیا۔ ہم اگرچہ بھوکے تھے تاہم تکلفاً کہا کہ ہم کو خواہش نہیں تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، بھوک اور جھوٹ کو جمع نہ کرو۔ یعنی اگر خلوص سے دعوت دی جائے تو کھایا کرو۔

مہمان نوازی کا بدلہ لازمی نہیں

حضرت مالک ابن فضلہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے ایک بار عرض کیا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! اگر میں کسی شخص کے ہاں گزر دوں یعنی اس کے یہاں مہمان بنوں اور وہ میری مہمان نوازی نہ کرے اور نہ ہی میری مہمان داری کا حق ادا کرے پھر اس کے بعد اس کا گزر میرے یہاں ہو یعنی وہ میرے یہاں آ کر مہمان ہو تو کیا میں اس کی مہمانداری کروں یا اس سے بدلے لوں اس کے ساتھ وہی سلوک کروں جو وہ میرے ساتھ کر چکا ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، نہیں اس سے بدلہ نہ لو بلکہ اس کی مہمان داری کرو۔

مشکوک آمدنی والے کے یہاں کھانا

اگر کسی شخص کے بارے میں یقین ہو کہ اس کی آمدنی کا بڑا حصہ حرام پر ہے تو اس شخص کے ہاں نہ تو کھانا چاہئے اور نہ ہی اس سے کوئی تخفہ قبول کرنا چاہئے۔ یہ بات درست ہے کہ بعض لوگ اپنی آمدنی کے بارے میں غیر محتاط ہوتے ہیں۔ ممکن ہے کسی شخص کی آمدنی کا معمولی حصہ جائز آمدنی مثلاً اس کی تنخواہ یا کار و بارے ہونے والے منافع پر ہے۔ اگر آپ کو ایسے شخص کی جانب سے کھانے کی دعوت ملتی ہے اور آپ کو یہ توقع ہو کہ اسے زیادہ بہتر اسلامی زندگی گزارنے پر مائل کیا جائے کسکے ایسی صورت میں آپ یہ دعوت قبول کر سکتے ہیں۔

جہاں حرام کا شبهہ ہو، سبزیاں کھاؤ

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد مبارک ہے کہ تم اگر اس جگہ ہو جہاں کھانے میں حرام کا شبهہ ہو تو سبزیاں کھاؤ۔ آج کل مغربی ممالک میں اکثر کھانے کے معاملے میں اس صورتِ حال سے سابقہ پڑتا ہے۔ اس لئے وہاں کھانے میں سبزیوں کو ترجیح دینی چاہئے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ آدمی اپنے مہمان کا استقبال کرے۔ اس کو رخصت کرنے کیلئے گھر کے دروازے تک نکل کر آئے۔

مہمان کا استقبال اور ان کو الوداع کہنے کیلئے گھر کے دروازے تک جانا نہ صرف تہذیب اور شاشتگی کا مظہر ہے بلکہ اس سے مہمان کے دل میں بھی میزبان کیلئے نیکی اور احترام کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ جس سے معاشرے میں خلوص، محبت اور بھائی چارے کی فضائے فروغ ملتا ہے۔

مہمان کی دعایت

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی یہ عادت مبارکہ تھی کہ اپنے مہمانوں سے کھانے کیلئے اصرار فرماتے تھے اور بار بار مزید کھانے کا تقاضا کرتے تھے۔ ایک بار ایک شخص آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا مہمان ہوا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسے بار بار دودھ پلاتے رہے اور فرماتے اور پیو اور پیو۔ یہاں تک کہ اس شخص نے قسم کھا کر عرض کیا، قسم ہے اس خدائے برتر کی جس نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو حق کے ساتھ بھیجا ہے۔ اب پیٹ میں مزید گنجائش نہیں ہے۔ اس کے ساتھ مہمان کیلئے یہ تاکید ہے کہ جب وہ کسی اور کے ہاں کھانا کھانے جائیں تو یہ دعا پڑھیں: اے اللہ! ان کے رزق میں برکت دے اور ان کو بخش دے اور ان پر رحم فرم۔
یہ دعا آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت عبداللہ بن بسر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ہاں مانگی تھی۔

کھانے میں خادم کو شریک کرو

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ غلام (خادم) کھانا تیار کر لے تو بہتر ہے کہ اسے دستِ خوان پر ساتھ بٹھا لو لیکن اگر دل نہ مانے تو پھر اس کھانے سے اس غلام (خادم) کو ضرور تھوڑا بہت دو کیونکہ کھانا تیار کرنے میں انہوں نے کافی تکلیف برداشت کی ہوتی ہے۔

یہ اگر ایک لحاظ سے غلام (خادم) کی خدمت کا اعتراف ہوگا تو دوسرے پہلے سے اگر دیکھا جائے تو یہ ملاز میں سے نیک اور اچھا سلوک روا رکھنے کا حکم بھی ہے۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد مبارک ہے، بہترین ناشتا وہ ہے جو صحیح جلدی کیا جائے۔

کیونکہ صحیح کو پیٹ خالی ہوتا ہے اور اس وقت انسان کو بہکی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ دو پھر کے کھانے کے بعد کچھ دیر کیلئے قیلولہ کا حکم ہے کیونکہ اس سے انسان پھر سے تروتازہ اور توانا ہوتا ہے جبکہ رات کے کھانے کے بارے میں ارشاد ہے، رات کا کھانا کھایا کرو کیونکہ رات کا کھانا ترک کر دینے سے بڑھا پا طاری ہوتا ہے۔ چاہے یہ کھانا قلیل ہی کیوں نہ ہو۔ رات کے کھانے کے بعد چهل قدمی کا حکم ہے۔ ایک صحابی نے عذر کیا کہ حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں دن کو کافی چل لیتا ہوں۔ اس لئے کافی تھا کہ اس نے ہوتا ہوں اور چهل قدمی نہیں کر سکتا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، اگر زیادہ ممکن نہیں تو کم از کم سو قدم ضرور چل لیا کرو۔ اطباء کے نزدیک رات کے کھانے کے بعد چهل قدمی دل کے حملے سے بچاتی ہے۔ قبض نہیں ہونے دیتی۔ پیٹ میں ہوا جمع نہیں ہوتی۔ علاوہ ازیں چهل قدمی کی وجہ سے نانگوں میں خون کو ٹھیک سے دورہ کرنے کا موقع ملتا ہے اور آنٹوں میں گردش کرنے والا خون وریدوں میں ٹھہراؤ کی وجہ سے مسہ بن کر بوسیر کی صورت میں ظاہر نہیں ہوتا۔

روٹی اور سالن

(۱) حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی روٹی (۲) گوشت (۳) مچھلی (۴) شرید (۵) پنیر (۶) سرکہ (۷) کمچن اور گھنی (۸) ستو (۹) مسور کی دال۔

جیسا کہ شروع میں بتایا گیا ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے ہاں کھانے کا کوئی اہتمام نہیں ہوتا تھا کہ روزانہ معمولاً کوئی خاص سالن دسترخوان پر ضرور موجود ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے دسترخوان کی سادگی مثالی تھی۔ یہاں پر کوئی لذیذ اور پر تکلف طعام نظر نہیں آتا بلکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کھرچن یعنی تدھیجی میں بچا ہوا سالن پسند فرماتے تھے کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی یہ عادت کریمہ تھی کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم دوسروں کی ضروریات کو مقدم رکھتے تھے۔ چنانچہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اپنا کھانا اپنے اہل و عیال، مہمانوں، محتاجوں اور فقراء کو بانٹ دیتے تھے اور آخر میں جو کھانا بچتا اس کو اپنے لئے رکھتے تھے۔ یہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے جذبہ ایشار و سخاوت کا غماز بھی تھا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے وصف تواضع و انسار اور صبر و قناعت کا مظہر بھی۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی روٹی کیا تھی۔ بس جو اور کبھی گھیوں کی روٹی ہوتی تھی اور وہ بھی کبھی کبھی میسر ہوتی تھی۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے روٹی اور جو سالن تناول فرمائے ان کی تفصیل کچھ یوں ہے، گوشت، مچھلی، شرید، پنیر، سرکہ، ستو، کمچن اور گھنی، مسور کی دال۔

روٹی

ایران، افغانستان اور بر صیر پاک و ہند میں روٹی لوگوں کا من بھاتا کھانا ہے اور ہر دسترخون کی لازمی زینت ہے۔ اس کے بغیر دسترخون ادھوراً التصور ہوتا ہے۔ ابتداء میں مسلمانوں کی روٹی انتہائی سادہ ہوا کرتی تھی۔ جب مسلمان آسودہ حال ہوئے تو آٹا چھانے لگے اور خیری روٹی کھانے لگے۔ ایران سے جب مسلمان ہندوستان آئے تو یہاں انہوں نے تنور گاڑے۔ اہل ہند کو پوریاں تلتے دیکھ کر مسلمانوں نے پرانے ایجاد کئے۔ مزید ترقی ہوئی تو با قرخانی، شیر مال اور نان جیبی ایجاد کی گئی۔ دہلی والوں کا کمال اس حد تک پہنچا کہ سیر بھر آئے میں پورا سیر گھنی کھپا دیتے تھے۔ غازی الدین حیدر کار کا بدار ہر روز چھپ راٹھے پکاتا اور فی پرانا پانچ سیر کے حساب سے تیس سیر گھنی روز لیا کرتا تھا۔ یہی نفس کی غلامی بالآخر انگریز کی غلامی پر منت ہوئی۔

عہد نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں عام طور پر لوگ جو کی روٹی کھاتے تھے یا گندم اور جو ملا کر روٹی پکائی جاتی تھی۔ خاصل گیہوں کی روٹی تقریبات تک محدود تھی۔

حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی روٹی بھی کبھی جواہر کبھی گیہوں کے آٹے سے بنی ہوتی تھی بلکہ جو کے آٹا کو بھی بغیر چھانے گوندھا جاتا تھا۔
ہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے زمانے میں ہم نے میدہ نہیں دیکھا تھا۔ جو کا آٹا بھی
نہیں چھانتے تھے بلکہ اسے صرف پھونک لیا کرتے تھے جس سے بھوئی اڑ جاتی تھی۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ
رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس دنیا سے رخصت ہوئے مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی جو کی روٹی بھی آسودہ ہو کر نہیں کھائی۔
حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ مدینہ ہجرت کرنے کے بعد آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی متواتر تین دن تک گیہوں کا
کھانا شکم سیر ہو کر نہیں کھایا یہاں تک کہ آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی وفات ہو گئی۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ
میں نہیں جانتا کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی پتلی روٹی (چپاتی) دیکھی ہو یہاں تک کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اللہ تعالیٰ سے
جائی۔

حضرت یوسف بن عبد اللہ بن سلام فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو دیکھا کہ آپ نے جو کی روٹی کا ایک مکڑا لیا
اور اس کے اوپر ایک کھجور کھی اور فرمایا یہ سالن ہے اس کا، اور اس کو کھایا۔
ایک بار اُم ایمن رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے آٹے کو چھان لیا تو فرمایا کہ تم نے جو کچھ چھانا ہے اس کو دوبارہ شامل کر کے روٹی پکاؤ۔
اب جدید تحقیق سے معلوم ہوا کہ آٹے کا چھان قبض اور شوگر کا بہترین علاج ہے کیونکہ چھان میں ریشے دار غذائی اجزاء کے علاوہ
وٹامن 'ب' و افر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو کہ اعصاب کو طاقت مہیا کرتے ہیں۔ اگر دوچھچے چھان لے کر ایک گلاس پانی میں
آبالیں اور اس میں دوچھچے شہد ملا کر پیس تو دامنی قبض کا بہترین علاج ہے۔ لیکن یہ ضمی فوائد ہیں۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جو کی روٹی
بیکار ہونے کے سبب یا کسی بیماری کے سد باب کی وجہ سے نہیں کھایا کرتے تھے، نہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو خالص گیہوں کی روٹی
ناپسند تھی۔ بلکہ یہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا فقر تھا، عجز تھا، افسار تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی شان سے بعید تھا کہ دوسرے لوگ
فاقہ سے رہیں اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم گیہوں کی روٹی تناول فرمایا کریں۔

مند میں آیا ہے کہ ایک بار ایک صحابی (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) نے شادی کی۔ ولیمہ کیلئے اس کے پاس کچھ نہ تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے
اس سے کہا کہ عائشہ کے ہاں جاؤ اور آٹے کی نوکری لے آؤ۔ وہ صحابی گئے اور لے آئے حالانکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے گھر میں
اس کے سوا شام کے کھانے کو کچھ نہ تھا۔

گوشت انسانوں کی سب سے پسندیدہ غذا ہے جو دنیا بھر میں استعمال ہوتا ہے اور انتہائی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ گوشت سے جس قدر مختلف انواع اقسام کے کھانے بنائے جاتے ہیں شاید کسی اور چیز سے بنائے جاتے ہوں۔ بالخصوص جب مسلمانوں نے علوم و فنون سے منہ موز کر پیٹ کی بندگی اختیار کی تو اس میں وہ جدیں پیدا کی گئیں کہ باید و شاید اور یہی ترقی دوسرے علوم و فنون کا زوال ٹھہری۔ وہ پیٹ کی تنکنائے میں ایسے پھنس گئے کہ ابھی تک نہیں نکل سکے۔ عرب ممالک میں اب ایسے ایسے ماہر بادام بھرے ہوئے ہیں کہ سالم اونٹ پکالیتے ہیں۔ پھر اس کے پیٹ میں بکرے اور ان کے پیٹوں میں مرغیاں، انڈے، میوے اور بادام بھرے ہوئے ہیں۔

تاریخ کا مطالعہ سے پتا چلتا ہے کہ انسان ابتداء ہی سے گوشت کا رسیا چلا آ رہا ہے۔ اس کے حصول کی خاطر انسان نے نہ صرف شکار کا پیشہ ایجاد کیا بلکہ پالتو جانوروں کے پالنے کی ایک بڑی وجہ حصول گوشت بھی ہے کیونکہ دیگر غذاؤں کے مقابلے میں گوشت لحمیات کے حصول کا سب سے آسان اور ستا ذریعہ ہے۔ علاوہ ازیں گوشت خوری اچھوت امراض سے حفاظت کا ایک قدرتی ذریعہ ہے۔

گوشت آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بھی بہت مرغوب تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے دُنبہ، مرغ، اونٹ، بکری، بھیڑ، گورخر، خرگوش، مچھلی اور تکوڑا کا گوشت تناول فرمایا ہے۔ دست کا گوشت آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت پسند تھا۔ شماں ترمذی میں حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا قول نقل کیا گیا ہے کہ دست کا گوشت فی نفسہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو چند اس مرغوب نہ تھا۔ بات یہ تھی کہ کئی کئی دن تک گوشت نصیب نہیں ہوتا تھا۔ اس لئے جب بھی مل جاتا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم چاہتے کہ جلد پک کر تیار ہو جائے کیونکہ دست کا گوشت جلدی گل جاتا ہے، اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسی کی فرمائش کرتے تھے لیکن متعدد روایتوں سے ثابت ہوا ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو یہ گوشت پسند تھا۔ تازہ گوشت کے علاوہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے سوکھا گوشت بھی تناول فرمایا ہے۔

چونکہ گوشت مختلف انواع کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے، اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے تمام سالنوں کا سردار قرار دیا ہے۔ ابن ماجہ کے علاوہ کتاب الطب میں ابو نعیم نے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت بیان کی ہے کہ گوشت دنیا اور جنت دونوں میں تمام سالنوں کا سردار ہے۔ کتاب الطب میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی یہ روایت بھی بیان ہوئی ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ گوشت کھاتے وقت دل کو فرحت ہوتی ہے۔ اس لئے دعوتوں میں گوشت سے بننے والوں کو انتہائی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔

ابن ماجہ میں ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو جب بھی گوشت کھانے کی دعوت دی گئی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے قبول فرمائی جس کسی نے بھی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو گوشت کا حصہ بھیجا قبول فرمایا۔ تاہم گائے کے گوشت کے بارے میں ارشاد ہے کہ یہ زیادہ مفید نہیں۔ علاوہ ازیں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے زیادہ گوشت کھانے اور روزانہ کھانے کو متعدد مقامات پر تاپسند فرمایا ہے۔ عہدِ نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں چونکہ ناداری اور مفلسی تھی، گوشت کبھی کبھار ملتا تھا، اس لئے جب بھی پکتا تھا شوق سے کھایا جاتا تھا۔ ترمذی شریف میں ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب بھی گوشت پکا تو اس میں زیادہ شور بہ کرو اس میں ایک چلوپانی اپنے ہمسائے کیلئے بھی ڈال دیا کرو یعنی جب بھی عمدہ سالن تیار کیا جائے تو اس میں اپنے پڑو سیوں کو ضرور یاد رکھا جائے کیونکہ پڑو سی کا حق بہت زیادہ ہے۔

امام احمد لکھتے ہیں کہ ایک دفعہ ایک بدواونٹ کا گوشت بیج رہا تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا خیال تھا کہ گھر میں کھجوریں موجود ہیں لہذا آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ایک وتن کھجوروں پر گوشت چکالیا۔ گھر آ کر دیکھا تو کھجوریں نہیں تھیں۔ واپس تشریف لا کر گوشت بیچنے والے سے کہا کہ میں نے کھجوروں پر گوشت کا سودا کیا تھا لیکن میرے پاس کھجوریں نہیں ہیں۔ اس پر اس شخص نے شور مچایا کہ مجھ سے بد دیانتی ہوئی ہے۔ لوگوں نے سمجھایا کہ رسول اللہ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم) کیسے بد دیانتی کریں گے؟ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے دو۔ اسے کہنے کا حق حاصل ہے۔ اس شخص نے کئی بار یہ فقرہ ڈھرا یا۔ لوگوں نے کئی بار روکا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کئی مرتبہ فرمایا کہ اسے کہنے کا حق حاصل ہے۔ اس کے بعد آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے ایک انصاریہ کے ہاں بھجوایا کہ وہ مطلوبہ قیمت کی کھجوریں حاصل کریں۔ جب وہ کھجور لیکر واپس پلٹا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو صحابہ کرام علیہم الرضوان کے ساتھ تشریف فرمادیکھا۔ وہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے حلم و حسن معاملہ سے بہت متاثر ہو۔ اس لئے دیکھتے ہی بولا:

محمد (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم) اللہ آپ کو جزاۓ خیر دے۔ آپ نے پوری قیمت دی اور اچھی دی۔

فتح مکہ کے دن جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم مکہ میں داخل ہوئے تو ایک بڑھیا عورت آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی سواری دیکھ کر دیوار کے ساتھ لگ گئی اور خوف کے مارے کا پئنے لگی۔ تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے سواری روک کر ان سے فرمایا، تو مجھ سے خوفزدہ کیوں ہے۔ میں تو وہی محمد (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم) ہوں جن کی ماں سوکھا گوشت کھایا کرتی تھی۔

مجھلی کا گوشت چونکہ بہت لذیذ، قوت بخش اور زود ہضم ہوتا ہے، اس لئے زمانہ قدیم سے انسانوں کے کھانوں میں اس کا گوشت شامل چلا آ رہا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت دنیا کے سمندروں اور دریاؤں سے ہر سال اوسطاً ساڑھے چار کروڑ شن مجھلی کپڑی جاتی ہے۔ مجھلی سل دق، خشک کھانسی اور ضعف گردہ کیلئے نہ صرف مفید ہے بلکہ آیوڈین کی کمی کو بھی پورا کرتی ہے۔ اس سے حاصل ہونے والے تیل کو یمشروں کی مقدار گھٹاتے ہیں جبکہ بدن میں سردی کے مقابلہ کی قوت بڑھتی ہے۔ فشارِ خون کے مريضوں کیلئے بھی ہفتے میں کم از کم دو بار سمندری مجھلی کا کھانا مفید سمجھا جاتا ہے جبکہ کاڑ مجھلی کا تیل بطورِ دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ بر صیر پاک و ہند میں عموماً مئی جون جولائی اور اگست کے مہینوں میں مجھلی کھانے سے احتراز کیا جاتا ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو مجھلی بھی بہت پسند تھی۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشادِ گرامی ہے کہ اہل جنت کی تواضع سب سے پہلے جس دعوت سے کی جائے گی اس میں مجھلی کا گوشت بھی شامل ہو گا۔

مجھلی کے بارے میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ ہمارے لئے بغیر ذبح کے مری ہوئی دو چیزیں اور دو خون حلال ہیں۔ دو بغیر ذبح کے مری ہوئی چیزیں مجھلی اور مڈی ہیں جبکہ دو خون کلیجی اور تلی ہیں۔ لیکن مجھلیوں میں حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو مار مانی (بام مجھلی) ناپسند تھی کیونکہ ایک بار آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت عمار رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو مجھلی لانے کیلئے بازار بھیجا تو تاکید فرمائی کہ 'مار مانی مت خریدنا' لیکن اس حدیث سے مار مانی (بام مجھلی) کی حرمت ثابت نہیں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو یہ مجھلی اپنی ہیئت کی وجہ سے پسند نہ ہو کیونکہ اس مجھلی کی ظاہری شکل بالکل سانپ کی سی ہوتی ہے۔

نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو جو کھانا بہت مرغوب تھا، وہ شرید تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسے نہایت شوق سے تناول فرماتے تھے اور اس کی تعریف کرتے تھے۔

شرید کی ترکیب یہ تھی کہ روٹی کو چورا کر کے گوشت کے شوربے میں ڈال دیا جائے اور اس میں گوشت کی بوٹیاں بھی شامل رہیں۔ کبھی کبھی اس میں مکھن یا گھنی بھی ڈالا جاتا ہے جس سے شرید بہت مرغن اور لذیذ ہو جاتا ہے۔

شرید آج بھی پختونوں کا مرغوب طعام ہے۔ پختونوں میں شادی بیاہ کی دعوت عام عموماً ون ڈش پر مشتمل ہوتی ہے۔ شادی بیاہ کے موقع پر پختون گائے، بھینس کو ذبح کرتے ہیں پھر اس کے گوشت میں شوربہ بناتے ہیں۔ مہماںوں کے آگے گوشت اور شوربہ بھری تھامی رکھی جاتی ہے۔ مہماں اس میں روٹی چورا کر کے ڈال دیتے ہیں اور پھر اس کے اوپر خالص دیسی گھنی ڈالا جاتا ہے۔

عام روز مرہ کھانوں میں بھی پختون زیادہ گوشت خور واقع ہوئے ہیں۔ شوربہ میں روٹی چورا کر کے کھانا دیہاتی پختونوں کی ایک روز مرہ غذاء ہے۔ ڈیرہ اسماعیل خان کا ایک شرید بطور سوغات مشہور ہے جس کو وہ ”صحبت“ کا نام دیتے ہیں۔

حضرت ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ مرد تو بہت مکمل انسان بنے، عورتوں میں مریم بنت عمران اور آسیہ فرعون کی بیوی مکمل انسان ہوئیں اور عائشہ (رضی اللہ تعالیٰ عنہا) کو عورتوں پر ایسی فضیلت و فوکیت حاصل ہے جیسے شرید کو دوسرے کھانوں پر حاصل ہے۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے شرید ہمیشہ ٹھنڈا کر کے تناول فرمایا ہے۔

ہریسہ بھی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا پسندیدہ طعام تھا جو شرید سے ملتا جلتا ہے۔ یہ عموماً گہوں کے آٹے گوشت کی بخنی اور دودھ سے پکایا جاتا ہے۔

پنیر

پنیر دودھ کی ایک ذیلی پیداوار ہے۔ وہی کی پوٹلی باندھ کر انکائی جاتی ہے جس سے پانی رستا رہتا ہے حتیٰ کہ پوٹلی خشک ہو جاتی ہے۔ اب جو کچھ پوٹلی میں رہ جاتا ہے وہ پنیر کہلاتا ہے۔ اس کی نکلیاں بنانے کر فروخت کی جاتی ہیں۔

پنیر لذیذ اور مقوی ہوتا ہے اور بعض اسے گوشت کا نعم البدل بتاتے ہیں لیکن زیادہ مقدار میں ثقل ہوتا ہے۔

پنیر کو پکا کر بطور سالن کھایا جاتا ہے اور کچھ بھی استعمال ہوتا ہے۔ ہالینڈ اور امریکہ اس کے بڑے برآمد کنندہ ممالک ہیں۔ پاکستان میں مقامی طور پر صوبہ سرحد میں پنیر بنایا جاتا ہے۔

پنیر کو کئی بار آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے دسترخوان کی زینت بنایا گیا ہے۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کیلئے ان کی خالہ نے دسترخوان پنیر، دودھ اور گوہ سے سجا�ا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے پنیر اور دودھ کو تناول فرمایا تاہم گوہ کو ہاتھ نہیں لگایا کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم گوہ کو طبعاً ناپسند فرماتے تھے۔

حضرت عبد اللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ غزوہ تبوک کے موقع پر پنیر پیش کیا گیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے چھری طلب فرمائی اور پھر بسم اللہ پڑھ کر چھری سے کاٹ کر اس کو تناول فرمایا۔

ام حمیدہ بنت حرش بن حزن رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے مہمانی میں گھنی پنیر اور گوہ کو پیش کیا تو اس موقع پر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے گھنی اور پنیر کو تناول فرمایا جبکہ گوہ کو نظر انداز کیا۔ گوہ اگرچہ حرام نہیں لیکن آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی نفاست طبع کو اس کا تناول فرمانا گواہ نہ تھا۔ تاہم دوسرے صحابہ کرام علیہم الرضوان نے اسے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے سامنے کھایا مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے انہیں روکا نہیں۔

جامع الکبیر میں زیادہ پنیر کھانے سے منع کیا گیا ہے اور اسے نیسان اور بھول کا سبب بتایا گیا ہے۔

عرب ممالک میں سرکہ کے استعمال کا رواج زمانہ قدیم سے دوسرے ممالک کے بہت زیادہ ہے۔ سرکہ عموماً اچار اور چٹیوں میں یا قوت انہضام کی خاطر استعمال کیا جاتا ہے۔ روٹی کے ساتھ اس کا استعمال کرنے والے کے جسم میں کبھی بھی سوزش کا مادہ پرورش نہیں پاتا۔ روٹی کے ساتھ استعمال کرنے سے ہیضہ، دست اور پیچش کو فائدہ دیتا ہے اور طبیعت کو خوشنگوار بناتا ہے۔ گرم ملکوں میں گرمی کی شدت اور تمایز کو کم کرنے میں سرکہ بے نظیر ہے۔

سرکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے پہلے بھی انہیاً نے کرام علیہم السلام کی خوراک رہا ہے۔ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دن حضور نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنے گھر والوں سے سالن طلب کیا تو گھر والوں نے کہا کہ گھر میں سالن نہیں البتہ سرکہ موجود ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے سرکہ منگوایا اور اس کے ساتھ روٹی تناول فرمانے لگے اور یہ فرماتے جاتے تھے کہ سرکہ بہترین سالن ہے، سرکہ بہترین سالن ہے۔

ایک بار آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اُم ہانی رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے یہاں تشریف لے گئے جو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی پیچا زاد بہن اور حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی ہمیشہ تھیں۔ آپ نے ان سے انتہائی بے تکلفی سے فرمایا، اُم ہانی کھانے کو جو کچھ ہو لاؤ۔ انہوں نے انتہائی تاسف سے کہا، حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! گھر میں سوکھی روٹی اور سرکہ کے علاوہ اور کچھ نہیں۔

تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، وہی لے آؤ۔ وہ گھر سالن سے خالی نہیں جس میں سرکہ ہو۔ یہ سن کر اُم ہانی بہت مسرور ہوئیں۔ انہوں نے سوکھی روٹی اور سرکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا جس کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے تناول فرمایا۔

مکھن اور گھنی دونوں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت مرغوب تھیں۔ مکھن اور کھجور کو تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بہت شوق سے تناول فرماتے تھے۔ ایک مرتبہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم حضرت بسر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے یہاں تشریف لے گئے تو ان کے دو بیٹوں نے مکھن اور کھجور سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی واضح کی۔

زراعی معاشرہ میں جہاں مویشی پالے جاتے ہیں وہاں مکھن مہماںوں کیلئے بطور سوگات پیش کرنا ایک عام دستور ہے۔ خاص کرتا زہ مکھن کا ایک منفرد ذاتہ ہوتا ہے۔ ہمارے پختون دیہاتی معاشرے میں اب بھی کسی حد تک یہ رواج باقی ہے کہ مکھن میں گڑ چورا کر کے ڈالا جاتا ہے اور پھر خاص کر مہماں کو فست ڈش کے طور پر پیش کیا جاتا ہے پھر اس کے بعد شرید اور دیگر طعام رکھے جاتے ہیں۔

مکھن بیش قیمت اور قوت بخش غذا ہے۔ چکنائی کی تمام اقسام میں یہ سب سے زیادہ زوہضم ہوتا ہے۔ تاہم باسی مکھن سے بدہضمی ہو جاتی ہے۔ عمدہ مکھن کا رنگ قدرے زردی مائل سفید ہوتا ہے۔

مکھن قوت باہ کیلئے بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے بدن بڑھتا ہے اور آواز صاف ہوتی ہے۔ مکھن کو پکھلا کر دیسی گھنی حاصل کر لیا جاتا ہے کیونکہ مکھن جلد خراب ہو جاتا ہے۔ اس لئے گھر بیلو خواتین عموماً جمعہ کے جمعہ مکھن پکھلاتی ہیں۔ اس کو خوب جوش دیا جاتا ہے اس سے ترش سفید جھاگ علیحدہ کیا جاتا ہے جو عموماً کڑی یا شرید پر ڈالا جاتا ہے۔ اس کے بعد مکھن کی دیپنگی کو ٹھنڈا کیا جاتا ہے جو اصل دیسی گھنی ہوتا ہے جو طویل عرصہ تک خراب نہیں ہوتا۔

ماضی قریب میں خالص دیسی گھنی سے مہماںوں کی تواضع کا رواج صدیوں پرانا ہے۔ عرب میں بھی مہماںوں کی تواضع گھنی سے کی جاتی تھی۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت صفیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے نکاح کے بعد جو دعوت و یہدیا تھا اس میں مہماںوں کیلئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کھجور، پنیر اور گھنی سے اپنے دسترخوان کو سجا یا تھا۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو جب بھنی گھنی اور گوشت پیش کیا گیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ان دونوں میں سے ایک کو تناول فرمایا اور دوسرے کو صدقہ میں دے دیا۔

بطور مقوی غذاء دیسی گھنی کا استعمال اب بھی بہت عام ہے۔

ستو وہ طعام ہے جو زیادہ تر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے تناول فرمایا۔ یہ غالباً واحد طعام ہے جس کے بارے میں بخاری، ابن ماجہ، نسائی، ابو داؤد، ترمذی اور احمد بن حنبل نے کئی احادیث بیان کی ہیں کیونکہ اس زمانے میں ستو کا استعمال عام تھا۔ یوں تو عرب میں گندم سے بھی ستو بنائے جاتے تھے مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو جو سے بننے ہوئے ستو پسند تھے۔ نسائی اور مند احمد بن حنبل کی روایات میں ہے کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے روزہ کھولنے میں اکثر ستوؤں کا شربت نوش فرمایا کیونکہ دن بھر کے روزے کی کمزوری رفع کرنے کیلئے یہ بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں میں مدینہ منورہ میں داخل ہوا تو میری ملاقات حضرت عبد اللہ بن سلام سے ہوئی۔ انہوں نے مجھے اپنے پاس آترنے کی دعوت دی اور فرمایا کہ میں تمہیں اس کا پیالہ پلاؤں گا جس میں رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے پیا اور اس مسجد میں نماز پڑھاؤں گا جس میں نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نماز پڑھی۔ پس میں ان کے پاس اتر گیا تو انہوں نے مجھے ستو اور کھجور کھلانے اور میں نے ان کی مسجد میں نماز پڑھی۔

فتح خیر والے سال آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم صہبہ کی طرف پہنچ جو کہ خیر کے نشیب میں ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نمازِ عصر پڑھی پھر تو شے منگوائے تو سوائے ستو کے اور کچھ نہ تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حکم دیا تو وہ بھگو دیا اور اس کو سب نے تناول فرمایا۔ آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بھی عام مجاہدؤں کی طرح رہے۔ انہوں نے کبھی بھی اپنے لئے کوئی تفاحر یا کھانے پینے میں تفاوت نہیں کی۔ ستو کے حوالے سے سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں غزوہ سویق بھی مشہور ہے۔ غزوہ بدرا کا انتقام لینے کیلئے ابوسفیان ذوالحجہ ۲ ہجری کو اپنے ساتھ سواروں کا ایک گروہ لے کر مدینہ منورہ کی طرف روانہ ہوا۔ مدینہ کے قریب مسلمانوں کے ساتھ اس کی ایک معمولی سی جھڑپ ہوئی۔ حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو جب خبر ہوئی اور مقابلہ کیلئے رفقاء سمیت چل پڑے تو کفار مکہ بھاگ نکلے اور بھاگتے وقت اپنا سامان خوراک (جو کہ ستوؤں پر مشتمل تھا) پھینک گئے تاکہ بوجھ ہلاکار ہے۔ مسلمانوں نے ان ستوؤں کو اٹھالیا۔ چونکہ ستو کو عربی میں سویق کہا جاتا ہے اس لئے یہ جھڑپ غزوہ سویق کے نام سے مشہور ہوئی۔

ماہرین کا خیال ہے کہ اناج اور دالوں کا استعمال بیک وقت آج سے تقریباً دس ہزار سال قبل مسح کے لگ بھگ شروع ہوا۔

دالیں دنیا کے سب حصوں میں کاشت کی جاتی ہیں اور انہیں انسانی خوراک میں ایک اہم مقام حاصل ہے۔ جنوب اور مشرق میں سبھی طبقوں کے لوگوں کی غذاوں میں دال کا کردار قابل ذکر ہے۔ ہندوستان میں جہاں لوگوں کی اکثریت 'سہنری خور' ہے ان کی غذا کا بہت بڑا حصہ اناج اور دالوں پر مشتمل ہے۔ دالوں میں پائی جانے والی پروٹین تمام پودوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ کم خرچ اور لوگوں کی اکثریت کی ضرورت پوری کرتی ہے۔ اس لئے انہیں جائز طور پر 'غریب آدمی کا گوشت' کہا جاتا ہے۔ برصغیر میں اس کا سالن اور چپاتی غریبوں کی مقبول عام غذا ہے۔ دال ان غذاوں میں شامل ہے جن کی خاطر یہودیوں نے مسیح و سلوئی کو ٹھکرایا تھا اور حضرت موسیٰ علیہ السلام سے مطالبہ کیا تھا کہ خدا سے کہو کہ ان کو وہ چیزیں دی جائیں جو کہ زمین سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کا مطالبہ کھیرا، ساگ، لہن، پیاز اور دال مسor پر مشتمل تھا۔

غذائیت کے تقابیلی جائزہ کے مطابق دالوں میں سب سے اچھی دال مسor کی ہے اور اسے دنیا کے ہر ملک میں کسی نہ کسی صورت میں پسند کیا جاتا ہے۔

طبرانی میں حضرت واہلہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تمہارے لئے کدو ہے یہ دماغ کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔ اور تمہارے لئے مسor کی دال موجود ہے جس کی تعریف کم از کم ستر انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام کی زبان مبارک پر ہی۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے منقول ہے، جس کسی نے کدو کے ساتھ دال مسor کھائی، اس کا دل تندرست ہوا، اس کی قوتِ مردی میں اضافہ ہوا اور اگر اس کے ساتھ میٹھے انار اور سماق کو استعمال کرے تو صفرا کی تلخی بھی کم ہو جائے گی۔ (سماق ایک ہاضم اور مقوی بیاتات میں سے ہے۔)

محمد احمد ذہبی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے یہی کے حوالے سے بیان کیا ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اس کا کھانا دل کو نرم اور سبک کرتا ہے۔ آنکھوں سے پانی کے اخراج میں اضافہ کرتا ہے اور غرور کو کم کرتا ہے۔

'کبر' کا اردو معنی غرور کیا گیا ہے لیکن بعض اہل علم کے نزدیک 'کبر' یہاں پر ذہنی لفظ ہے۔ اس کا مطلب بڑھا پا بھی ہو سکتا ہے یعنی بڑھاپے کے امراض کو قابو میں رکھتا ہے اور غرور کے معنی میں بھی کہ اس کے کھانے سے امارت کا غرور نوٹا ہے کیونکہ یہ زمانہ قدیم سے غریبوں کی غذا ہے جبکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم تو غریبوں کے مجاہموں کی تھے۔

سبزیاں

(۱) سبزیاں (۲) چندر (۳) کدو (۴) میتھی۔

عام طور پر سبزیوں کو ستا اور وافر مقدار میں دستیاب ہونے کی وجہ سے وہ اہمیت نہیں دی جاتی جو کہ گوشت اور مچھلی کو حاصل ہے۔ لحمیات کی اہمیت اپنی جگہ لیکن سبزیاں کسی طرح سے بھی اپنی افادیت میں کسی دوسری جنس سے کم نہیں کیونکہ سبزیاں اہم محافظ غذا، صحت برقرار رکھنے میں معاون اور امراض سے بچاؤ کا قدرتی ذریعہ ہیں جو جسم کی نشوونما اور ٹوٹ پھوٹ کی اصلاح کیلئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

سبزیاں بطور سالن عام استعمال کی جاتی ہیں لیکن ان کی ادویاتی خصوصیات کا علم نہ ہونے کی وجہ سے ہم قدرت کی ان نعمتوں سے پوری طرح استفادہ حاصل نہیں کر سکتے حالانکہ یہ قدرت کا بہت بڑا احسان ہے کہ جو جنس یا سبزی جس موسم میں پیدا ہوتی ہے اس میں اس موسم سے متعلقہ بیماریوں کیلئے شفارکھی ہے۔ اس لئے بزرگ اپنے تجربے کی بنیاد پر اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ہر موسم کا پھل اور سبزی ضرور استعمال کریں۔ اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد ہے، اپنے دستر خوان کو سبز چیزوں (یعنی سبزیوں اور سلاد وغیرہ) سے زینت دیا کرو۔ اس لئے سبز چیز اللہ کے نام کی برکت سے شیطان کو ڈور رکھتی ہے۔ اس باب میں ان سبزیوں کا تذکرہ ہے جن کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے تناول فرمایا۔

چقند را ایک قوت بخش سبزی ہے جو اپنے منفرد ذات کی وجہ سے ممتاز ہے۔ یہ دیگر جڑوں پر مشتمل سبزیوں سے زیادہ رنگ دار ہوتی ہے۔ چقند کی بہت سی فرمیں ہیں جن کی تقسیم ان کی شکل و صورت کی بنیاد پر کی گئی ہے۔ ان میں لمبی، بیضوی، گول چپٹی لمبتوڑی وغیرہ شامل ہیں۔ تاہم برصغیر میں دو فرمیں زیادہ تر کاشت کی جاتی ہیں جو گول اور عنابی سرخ رنگ پر مشتمل ہیں۔ ان علاقوں میں جہاں گنانہیں ہوتا خصوصاً مغربی اور وسطی یورپ میں شکر سازی کیلئے چقند کی بڑے پیانے پر کاشت ہوتی ہے۔

چقند میں زبردست طبی افادیت پائی جاتی ہے۔ اس کے اجزاء گردوں اور پتے کو صاف کرتے ہیں۔ اس میں الکائین رکھنے والے عناصر یعنی پوتاشیم، کیلشیم، میگنیشیم اور آرئن پائے جاتے ہیں جو تیزابیت کا مقابلہ کرتے ہیں اور بدن سے فاسد مادوں کے اخراج میں مدد دیتے ہیں۔ اس کا استعمال انہیما، امراضِ معدہ، قبض، بواسیر، امراضِ جلد، خشکی اور سکری کے علاوہ گردوں اور پتے کی بیماریوں میں بھی مفید ہے۔

چقند رمزاج میں طبی نکتہ نظر سے گرم تر ہے۔ اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ایک بار حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو سمجھو رکھانے سے منع فرمایا اور دسترخوان پر موجود چقند رکھانے کی ہدایت کی۔ مشکلاۃ شریف میں حضرت اُم منذر رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہمارے یہاں تشریف لائے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے ساتھ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بھی تھے۔ ہمارے گھر میں سمجھو رکھنے کے خواشے لکھے ہوئے تھے۔ ان خوشوں سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اور حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کھانا شروع کیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا، علی تم نہ کھاؤ۔ اس لئے کتم کمزور ہو۔ اس کے بعد جب میں نے جو اور چقند راں کیلئے دسترخوان پر رکھے تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا، علی! اس میں سے کھاؤ۔ یہ ہمارے لئے بہت مفید ہے۔

بخاری شریف میں حضرت ہبیل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ہمیں جمعہ کے دن بڑی خوشی ہوتی تھی۔ ہماری ایک بوڑھی خاتون تھی۔ وہ چقند رکھنے کے لئے اپنی ہانڈی میں پکاتی تھیں اور جو کے کچھ دانے اس میں ڈال دیتی تھیں۔ ہم نمازِ جمعہ پڑھ کر ان کی زیارت کو جاتے تو وہ ہمارے سامنے یہ پکوان رکھتی تھیں۔ جمعہ کے دن ہمیں بڑی خوشی اسی وجہ سے رہتی تھی۔ ہم نمازِ جمعہ کے بعد ہمیں کھانا کھاتے تھے۔ واللہ نہ اس میں چربی ہوتی تھی اور نہ چکنائی۔

کدو برصغیر کی عام سبزی ہے۔ اسے لوکی، دودھی اور گھیا بھی کہتے ہیں۔ کدو کا رنگ زردی مائل سبز ہوتا ہے۔ اس کی شکل بوقت نما ہوتی ہے۔ اس کا گودا سفید ہوتا ہے۔ بیچ بھی سفید رنگ کے گدازان فتحی حصہ میں ملفوظ ہوتے ہیں۔

کدو نامعلوم زمانہ سے انسان کی غذا میں شامل ہے۔ انسان اسے صدیوں سے کاشت کرتا آ رہا ہے اور غالباً ان سبزیوں میں سے ایک ہے جسے انسان نے ابتدائی دور میں کاشت کرنا شروع کیا تھا۔ ماہرین کے مطابق اس کا آبائی وطن افریقہ ہے۔ اب یہ منطقہ حارہ اور نیم استوائی علاقوں میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔ خاص کر برصغیر جنوبی ایشیاء، اندونیشیا، ملائیشیا، فلپائن، چین، افریقہ اور جنوبی امریکہ میں اسے وسیع پیانا پر اگایا جاتا ہے۔ چونکہ کدو موسم گرم کی سبزی ہے۔ اس لئے گرم مرطوب علاقوں میں خوب نشوونما پاتی ہے۔

پکایا ہوا کدو مسکن پیشاب آور سرد مزاج اور دافع صفراء ہے۔ اس کو کھانے کے بعد آسودگی کا احساس ملتا ہے لیکن کچا کدو نہیں کھانا چاہئے کیونکہ یہ معدے اور آنٹوں کیلئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ پیشاب کے امراض، پیاس کی شدت، بے خوابی و شوگر وغیرہ میں کدو کا جوں انتہائی مفید ہے۔ کدو کے پتوں کا ساگ بھی پر سکون نیند کا باعث ہے۔

حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو کدو بہت مرغوب تھا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسے نہایت شوق سے کھاتے تھے۔ بخاری شریف میں ہے کہ ایک بار ایک درزی نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی دعوت کی اور کھانے میں گوشت اور کدو پیش کیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم شوربے میں سے کدو چن کر کھاتے تھے۔

ابو عیم نے کتاب الطہ میں واہلہ بن الاشقع رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کی ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اے لوگو! کدو یعنی لوکی زیادہ کھایا کرو کیونکہ یہ دماغ کی قوت بڑھاتا ہے اور حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمایا ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، اے عائشہ! تم جب ہائڈی (گوشت) پکاؤ تو اس میں کدو ڈال دیا کرو کیونکہ یہ غمگین دل کیلئے تقویت کا باعث ہے۔

حکماء کے نزدیک گوشت کے ساتھ کدو کے استعمال کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ اس کی ٹھنڈک گوشت کی حرارت کو دور کر کے معتدل کر دیتی ہے۔

میتھی قدرت کی طرف سے انسان کیلئے ایک بیش بہا تھفہ ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جسمانی صحت کیلئے انتہائی مفید ہے۔ میتھی کے بارے میں سمجھا جاتا ہے کہ اس کا آپائی وطن مشرق یورپ اور ایتھوپیا ہے۔ تاہم یہ شمالی ہندوستان اور پاکستان میں خودرو حالت میں بھی پائی جاتی ہے۔ ایشیا اور بحر روم کے ساحلی علاقوں کے لوگ اسے صدیوں سے غذا اور دوا کے طور پر استعمال کرتے آرہے ہیں۔ برصغیر میں سردیوں میں بڑے پیانے پر اس کی کاشت کی جاتی ہے۔

بر صغیر میں میتھی کے پودوں کے پتوں سمیت بطور ساگ عام استعمال کیا جاتا ہے۔ عموماً پالک اور میتھی کو ملا کر ہسن کا ترک کا دیا جاتا ہے۔ سالمن کو خوبصوردار اور چٹ پٹاہنے کیلئے بھی اس کا استعمال برصغیر میں زیادہ ہوتا ہے۔

میتھی کے پتے خوبصوردار سرد اور معتدل قسم کے اشتہا انگلیز ہوتے ہیں۔ ان پتوں کا سر پر لیپ کرنے کے بعد نہانے سے بال گھنے سیاہ ملائم اور چمکدار ہوتے ہیں اور ان کی قدرتی رنگت برقرار رہتی ہے۔ اس لئے میتھی کے بیجوں کو ہمیز ٹانک اور کا سمیکس میں بھی استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ روزانہ رات کو چہرے پتوں کا لیپ لگانا اور سونے سے قبل گرم پانی سے منہ دھونا چہرے کو کیل چھائیوں اور خشکی سے محفوظ رکھتا ہے۔ جھریاں نہیں پڑتیں۔ رنگ نکھر جاتا ہے اور عمر کم نظر آتی ہے۔

اطباء میتھی کو گرم قرار دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اسے زیادہ تر سردیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گٹھیا، کمر کے درد، کھانسی، بادی اور بلغی امراض میں میتھی کا ساگ بہت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزور دودھ کی پیداوار اور بڑھانے اور جنسی قوت میں اضافہ کیلئے اس کا استعمال اکسیر ہے۔ اینہیا، سو گھنٹے اور چکھنے کی حس کو تروتازہ اور تو اتار کھنے، خشکی، سکری، بخارا، امراض معدہ، سانس کی نالیوں میں انفیکشن، گلے کی خراش، بدن اور سانس کی ناگوار بیو، شوگر اور سو جھن کے علاوہ اس کا استعمال جسم کو فاسد مادوں سے پاک کرنے میں بھی مفید ہے۔ پیشاب آور ہونے کے علاوہ اسکے بیچ خراش کو کم کر کے سکون دیتے ہیں۔ اس کا تیل مچھلی کے تیل کا نعم البدل ہے اور اس کا استعمال خنازیر اور گلٹیوں کی دق میں بہت مفید ہے۔ اسکے زم پتے کچے سلا دکی صورت میں کھائے جائیں تو زیادہ نافع ہیں۔

امام ذہبی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے میتھی کی تعریف میں آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی ایک روایت بیان کی ہے کہ اگر میری امت کو یہ معلوم ہو جائے کہ میتھی میں کتنے فوائد ہیں تو وہ اسے سونے کے بھاؤ خریدنے میں بھی در لغ نہ کریں۔

نشر الطیب میں عبد الرحمن بن قاسم سے مرفوع ا نقشہ ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ میتھی سے شفا حاصل کرو۔

میٹھے پکوان

(۱) تلبینہ (۲) حریرہ (۳) حیس (۴) سونھ کا مرہ (۵) تل۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میٹھی چیز اور شہد کو بہت پسند فرماتے تھے۔ خطابی نے لکھا ہے کہ آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا میٹھی چیزوں کا پسند کرنا طبعی خواہش کی بنا پر نہیں تھا کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اکثر و بیشتر میٹھی چیزیں کھانا پسند فرماتے تھے بلکہ بہت پسند کرنے کا مطلب محس یہ ہے کہ جب آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے سامنے دستر خوان پر میٹھی چیز آتی تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس کو اتنی رغبت کے ساتھ تناول فرماتے کہ معلوم ہوتا کہ یہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت مرغوب ہے۔ یہاں ان چند میٹھے پکوانوں کا تذکرہ ہے جن کی تفصیل ہمیں کتب سیرت و احادیث سے معلوم ہو سکی ہے۔

تلبینہ

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو یہ فرماتے ہوئے سنائے کہ تلبینہ دل کی بیماری کیلئے راحت ہے اور رنج و غم کو کھو دیتا ہے۔ آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے گھر میں کسی قسم کا یا حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا کوئی رشتہ دار انتقال کر جاتا تھا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم تلبینہ پکوایا کرتے تھے اور اس کو ثرید کے ساتھ ڈال کر فرماتے کہ اس کو کھاؤ کیونکہ اس میں شفا ہے۔ جب کوئی نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسے تلبینہ کھانے کا حکم دیتے تھے۔

تلبینہ دراصل ”جو“ کا دلیل ہے۔ اس کے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ جو کا آٹا بغیر چھانے دودھ میں پکایا جاتا ہے اور مٹھاں کیلئے اس میں شہد ڈالا جاتا ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ جب رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے گھر والوں میں کسی کو بخار آ جاتا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم حریرہ تیار کرنے کا حکم دیتے چنانچہ حریرہ تیار کیا جاتا اور پھر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم مریض کو پلاتے اور فرماتے 'حریرہ غمزدہ دل کو طاقت پہنچاتا ہے اور بیمار کے دل سے رنج و کلفت اتار دیتا ہے۔ اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے کہ جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کرتا ہو۔ اس پر حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی ایک اور روایت میں یہ اضافہ ہوا ہے کہ جب بیماری کیلئے حریرہ پکایا جاتا ہے تو حریرے کی ہندیا اس وقت تک چوہے پر چڑھی رہتی جب تک وہ بیمار یا تو تدرست ہو جائے یا فوت ہو جائے۔

حریرہ بھی دراصل تلبینہ کی طرح ہے مگر یہ آٹا پانی اور گھنی کو ملا کر تیار کیا جاتا ہے اور اس میں مشہاس کیلئے شیرینی ڈالی جاتی ہے۔ تلبینہ اور حریرہ میں فرق یہ ہے کہ تلبینہ دودھ، جو کا آٹا اور شہد پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ حریرہ میں آٹا (غالباً گیہوں کا) پانی گھنی اور شکر بنیادی اجزاء ہوتے ہیں۔

حریرہ اور تلبینہ کے بارے میں لکھا گیا ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسے گرم گرم کھانے، بار بار کھانے اور خالی پیٹ کھانے کو زیادہ پسند فرماتے تھے۔

جیس

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے منقول ہے کہ حسیں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت پسند تھا۔ یہ میٹھا کپوان کھجور، مکھن اور جنے ہوئے دہی سے بنتا ہے اور بہت مقوی ہوتا ہے۔

بعض روایات میں ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اُم المؤمنین حضرت صفیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے نکاح کے بعد جو دعوت و لیمہ دیا تھا اس میں پنیر اور گھنی کے ساتھ حسیں بھی شامل تھا۔

سونٹھ کا مربہ

ابو عیم نے ابو سعید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کی ہے کہ بادشاہ روم نے آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمتِ اقدس میں سونٹھ کا مربہ ایک مرتبان میں بطور تختہ بھیجا۔ اس سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے خود بھنی کھایا اور صحابہ کرام علیہم الرضوان کو بھنی کھلایا۔

سونٹھ کے مربہ کی یہ خاصیت ہے کہ بھوک لگاتا ہے۔ کھانا ہضم کرتا ہے۔ قہ کو روکتا ہے۔ کسلمندی کیلئے مفید ہے۔ ریاح کو تخلیل کرتا ہے۔ مقوی دماغ ہے اور غلظی مادے جسم سے نکال باہر کرتا ہے۔

تل ایک جانا پہچانا رغیبی تھی ہے۔ یہ غالباً کاشت ہونے والی فصلوں میں سب سے قدیم ہے۔ ایشیا میں یہ زمانہ قدیم سے ہی بہت غذائیت رکھنے والا شیع سمجھا جاتا ہے۔ اس کا اصل وطن مجمع الجزاًر ہند تصور کیا جاتا ہے لیکن اس کے شیع مختلف مقامات کے آثار قدیمہ سے بھی برآمد ہوئے ہیں۔ ہڑپ (پاکستان) سے ملنے والے نیجوں کا تعلق دو ہزار سال قبل مسح سے ہے۔ جبکہ مصر کے آثار قدیمہ سے ملنے والے شیع تیرہ سو سال قبل مسح کے ہیں۔ یہ وہی دور ہے جب بنی اسرائیل کو مصر سے نکلا گیا۔

تمکوں کے شیع اور تیل کا تذکرہ ہندوستان کے وید ک دور کی تحریروں میں بھی موجود ہے۔ اس زمانہ میں انہیں مذہبی تقریباً پشاور اور پتھریانہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ ابتدائی ادویار میں مغربی ایشیاء سے ہندوستان، چین اور جاپان تک پھیل گیا ہے۔ آج کل لاطینی امریکہ میں وسیع پیانا نے پر اس کی کاشت ہوتی ہے۔

تمکوں کی تین قسمیں ہوتی ہیں۔ یہ سفید، کالے اور سرخ رنگ میں پائے جاتے ہیں۔ کالے تمکوں سے حاصل ہونے والا تیل سب سے بہتر اور ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ سفید تمکوں میں کیلشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جبکہ سرخ تمکوں میں آئرن زیادہ ہوتا ہے۔ تل جلد کو نرم کرتے ہیں۔ ان میں پایا جانے والا مادہ جلد کو تسلیم دیتا ہے اور اندر ونی اور بیرونی طور پر پیدا ہونے والی خراش کو ختم کر کے تسلیم دیتا ہے اور اندر ونی اور بیرونی طور پر پیدا ہونے والی خراش کو ختم کر کے سکون پہنچاتا ہے۔ تمکوں کی دیگر خوبیوں میں بہتر طور پر پیدا ہونے والی خراش کو ختم کر کے سکون پہنچاتا ہے۔ تمکوں کی دیگر خوبیوں میں بہتر نشوونما کرنا، حیض جاری کرنا، اجابت لانا، پیشتاب لانا، مثانے کو قوت دینا اور جسم کو فربہ کرنا ہے اس کے علاوہ بواسیر، امراضِ جلد، اشیما، پچپش، اسہال، استقطابِ حمل، سانس کی بیماریوں اور بالوں کیلئے بھی مفید ہے۔

تمکوں کا تیل اعلیٰ قسم کی طبی خوبیاں رکھتا ہے۔ قدیم ہندوستانی معالج جراک کے مطابق تمکوں کا تیل سب سے بہتر ہے۔ اس کا ذائقہ عمده اور نکتہ ابال بہت اونچا ہے۔ یہ خوبی صحت کے حوالے سے بہت اہم ہے کیونکہ اس کا مطلب ہے کہ تمکوں کے تیل کے مالکیوں آسانی سے نہیں بیت میں تبدیل نہیں ہوتے جیسا کہ دوسرے نباتاتی تیلوں میں ہوتا ہے۔

تل عموماً خوردنی تیل کیلئے کاشت کیا جاتا ہے اور اس کا تیل کھانے پکانے کے مقاصد میں زیتون کے تیل کا مقابلہ ہے۔ علاوہ ازیں افریقہ اور ایشیا میں تل کی مٹھائی بہت مرغوب ہے۔ روٹیوں میں اس کا استعمال بہت اہم ہے۔ صوبہ سرحد کے کوہاٹ میں سفید اور سیاہ تل کے میٹھے کیک بنانے جاتے ہیں جو صوبہ بھر کے بچوں کے پسندیدہ سویٹ میں شمار ہوتے ہیں۔

ان دونوں میں سے کھایا اور ان کیلئے دعائے خیر فرمائی۔

چونکہ کھجور سے سودا اور مادے پیدا ہوتے ہیں اور قل سودا ختم کرتا ہے۔ کھجور سدے پیدا کرتی ہے اور قل سے کھل جاتے ہیں۔ اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے دونوں کو ملا کر تناول فرمایا کہ غذا معتدل ہو جائے۔ طعام کے بابت میں جب ہم سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا جائزہ لیتے ہیں تو یہ امر آشکار ہوتا ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ہمیشہ معتدل کھانا تناول کھانا تناول فرمایا ہے اور اس میں صحبت کا راز پہنچا ہے۔

قل اگرچہ ایک روغنی بیج ہے مگر ہم نے یہاں اس کو میٹھے میں اس لئے شامل کیا کہ آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس کو کھجور کے ساتھ تناول فرمایا اور آج کل بھی اسے عام حالت میں میٹھے کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

نمک اور مسالہ جات

(۱) پیاز (۲) کالی مرچیں اور زیرہ (۳) لہن (۴) نمک (۵) زیتون کا تیل۔

زمانہ قدیم سے کھانوں کو لزیہ، چٹکارے دار اور ذائقہ دار بنانے کیلئے مختلف قسم کے مسالہ جات نمک اور تیل کا استعمال ہوتا چلا آرہا ہے۔ اس باب میں ہم ان مسالہ جات، نمک اور تیل کے بارے میں احادیث اور سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے حوالے سے جائزہ لیں گے جو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے طعام میں شامل رہے۔

پیاز

پیاز وہ سبزی ہے جو دنیا میں سب سے زیادہ کھائی جاتی ہے اور بطور سبزی مسالہ اور سلااد استعمال ہوتی ہے۔ اسے اطباء اور غذائی ماہرین ایک منفرد قسم کی غذا قرار دیتے ہیں۔ یہ پکوان کا ذائقہ بہتر بنانے، گوشت کی بوختم کرنے اور کھانوں کو محفوظ کرنے میں بے مثال ہے۔ کسی حکیم نے اسے قدرتی غذاوں کا ڈائٹ نامیٹ قرار دے کر اس کی خوبیوں کی بہت اچھی عکاسی کی ہے۔

پیاز زمانہ قدیم سے استعمال ہو رہا ہے۔ قدیم مصر میں یہ مقبول غذا تھی۔ جہاں اس کا تذکرہ اہرام کے ان کتبوں پر درج ہے جن میں ۳۲۰۰ قبل مسیح پرانی میاں پائی گئیں۔ ہندوستان کے عظیم رشی مہارشی اتر لیا اور بھگون دھن و نتری نے پیاز کے استعمال کا تفصیل سے ذکر کیا ہے۔ پیاز کا تذکرہ بائبل اور قرآن میں بھی موجود ہے۔ جب حضرت موسیٰ علیہ السلام بنی اسرائیل کو لے کر مصر سے کنعان کی سر زمین کی طرف نکلے اور ان پر من و سلوٹی کا نزول شروع ہوا تو انہوں نے کفران نعمت کرتے ہوئے دیگر غذاوں کے ساتھ پیاز کو بھی یاد کیا تھا۔ جو انہیں مصر میں میسر تھا۔ یہودی پیاز سے اتنی محبت کرتے تھے کہ انہوں نے اس کی نسبت سے 'اوین' کا نام شہر آباد کیا تھا جو کہ ۳۷۷ قم میں خلیج سوئز کے قریب آباد تھا۔ تاریخ کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ قوم یہود نے پیٹ کا غلام بن کر من و سلوٹی جیسی نعمت عظمی کو ٹھکرایا تو مردود ٹھہرے۔ ہم مسلمانوں نے دستر خوانِ نبی کو بھلایا تو ذلیل و خوار ہو گئے۔

علاج بالغذا کی حیثیت سے پیاز کا استعمال نامعلوم زمانے سے چلا آرہا ہے۔ اطباء کے نزدیک پیاس سانس کی بیماری، امراضِ دندان اینیمیا، امراضِ قلب، مردانہ کمزوری، امراضِ جلد و کان، ہیضہ، خونی بواسیر اور پیشتاب کی تکالیف میں کارآمد سمجھی جاتی ہے۔ لیکن اس کے ساتھ اس کے بعد مضر اثرات بھی ہیں۔ ڈاکٹر خالد غزنوی کے مطابق اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ یہ سر میں درد پیدا کرتا ہے۔ پیٹ میں ریاح کو بنتا ہے۔ بینائی کو کم کرتا ہے۔ مسلسل کھانے سے حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔ عقل کمزور پڑتی ہے۔ منہ کا ذائقہ خراب کرتا ہے۔ اگر پکایا جائے تو نقصانات کم ہوتے ہیں۔

پیاز کی ۲۰ کے لگ بھگ قسمیں ہیں۔ تاہم سفید پیاز کو سرخ اور زرد پیاز پر ترجیح دی جاتی ہے۔ پیاز میں پائی جانے والی تیز بو اسکے گندھ کے نامیاتی مرکبات کی وجہ سے ہے اور صرف اس وقت پھوٹی ہے جب پیاز کو کٹایا کچلا جائے اس کی بوکھانے کے بعد بھی کافی دیر تک منہ میں موجود رہتی ہے۔ کیونکہ اس کے چھوٹے چھوٹے ذرات برش کرنے کے باوجود منہ میں رہتے ہیں۔ جو غفل میں انتہائی ناگوار محسوس ہوتی ہے۔ اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو بندہ کچا پیاز کھائے وہ مسجد میں نہ آئے۔ بخاری شریف میں ہے کہ آپ نے صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم فرمایا کہ جس نے لہسن یا پیاز کھائی ہو (اور منہ میں بدبو ہو) تو اسے چاہئے کہ ہم سے دور رہے یا (یہ فرمایا) کہ ہماری مسجد سے دور رہے۔

وراصل آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جس طرح طہارت اور نفاست پسند فرماتے تھے اور خوشبو کو پسندیدہ نظروں سے دیکھتے، اسی طرح آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خواہش ہوتی تھی کہ یہ طہارت نفاست اور صفائی ہر طرح کی ہو۔ دین ایمان روحانی اور جسمانی ہر لحاظ سے مکمل ہو۔ یہاں اگر ذرا غور فرمایا جائے تو اس میں اپنی ذات سے دوسروں کی ناگواری کا احساس زیادہ تھا کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے ارد گرد ہر وقت صحابہ کرام علیہم الرضوان کا جمگھٹا رہتا تھا تاکہ پیاز کی بوان کیلئے بوجھ نہ رہے۔ جہاں تک پیاز کا کھانے میں استعمال کا تعلق ہے تو اس کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے استعمال فرمایا ہے۔ ابو داؤد میں آیا ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنی زندگی میں جو کھانا آخری مرتبہ کھایا تھا، اس کو پکاتے وقت اس میں پیاز ڈالی گئی تھی۔

اس لئے پیاز اور لہسن کے سلسلے میں حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے یہ اصول وضع کر دیا کہ پیاز کو کچا کھانا نا مناسب اور منوع ہے البتہ پکا کر کھایا جا سکتا ہے وہ بھی اس لئے کہ پکنے کے بعد ان کی بدبوختم ہو جاتی ہے۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے کھانے میں جو مسالہ جات استعمال ہوئے ہیں ان میں زیرہ اور کالی مرچیں بھی شامل ہیں۔

کالی مرچیں بر صیر پاک و ہند میں عام طور پر مسالہ جات کا لازمی جز تصور کیا جاتا ہے اس سے نہ صرف کھانا چٹکارے دار ہوتا ہے بلکہ یہ تمام زہروں کیلئے تریاق ہے۔ نظر کی کمی میں اس کا استعمال بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ یہ غذاؤں کو لطیف کرتی ہے۔ پھوؤں، معدہ، جگر اور ہاضمہ کو قوت دیتی ہے۔ کالی مرچ کے بارے میں یہ یاد رہے کہ سیاہ رنگ کے ایک پہاڑی درخت کا پھل ہے اور اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ ہندوستان میں بہت پیدا ہوتا ہے۔ جبکہ زیرہ دو قسم کا ہے۔ ایک زیرہ، سفید، یہ سفید رنگ کا سفوف جیسے بیج کی طرح ہوتا ہے۔ ان کی بو تیز ہوتی ہے۔ مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ معدے اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ زیرہ سیاہ کے سوئے جیسا بیج اور اس کی بو تیز ہوتی ہے۔ مشہور سالنی جز ہے۔ مزاج گرم خشک ہوتا ہے۔ بھوک کھولتا ہے۔ گرمی کرتا ہے اور طبیعت کو لطافت دیتا ہے۔ تمام دنیا میں اس کی پیداوار ایک اندازے کے مطابق دو ہزار شن ہے۔ زمانہ قدیم سے عرب، ہندوستان، چین اور رومی خلیطے کے گرد نواحی میں کاشت ہو رہا ہے۔ یہ ادویات میں بھی مستعمل ہے۔

حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس کا استعمال شاید جو کہ دلیہ میں فرمایا ہے کیونکہ حضرت سلمی رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے ایک بار امام حسین اور حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمائش کی کہ آج ہم کو وہ کھانا پکا کر کھلاؤ جو حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت مرغوب تھا۔ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمایا کہ شاید آپ لوگوں کو وہ مرغوب نہ ہو۔ انہوں نے اصرار کیا تو آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے جو کا آنا پیس کر ہائڈی میں چڑھایا۔ اوپر سے روغن زیتون زیرہ اور کالی مرچیں ڈالیں۔ پک گیا تو لوگوں کے سامنے رکھا کہ یہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی محبوب ترین غذا تھی۔ اس سے ہم کو عہد نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی فاقہ کشی غربت اور سادگی کا اندازہ ہوتا ہے کہ آقائے دو جہاں کا دستر خوان کس قدر سادہ فقیرانہ شان لئے ہوئے تھا اور تکلفات سے کسی قدر مبررا تھا۔

لہسن مسالوں میں شمار کی جانے والی فصل ہے۔ اسے زمانہ قدیم سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ اسے مختلف حوالوں سے اہمیت حاصل ہے۔ اسے غذا، بوئی، طبی پودا، جراثیم کش دوا، آرائشی پودا، معاون حسن اور مجذز نما تریاق کے طور پر مختلف زمانوں میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ لہسن امراض سینہ، دمہ، امراضِ معدہ، امراضِ قلب، جوزوں کا درد، کینسر، امراضِ جلد، خناق، کالی کھانسی، جنسی کمزوری، زخم اور ناسور کے علاوہ دیگر امراض میں بھی مفید خیال کیا جاتا ہے۔

لہسن میں پائی جانے والی ناگوار بودراصل اس کا کمزور پہلو ہے جس نے اسے مقبولِ عام ہونے سے روک رکھا ہے۔ یہ بواس کے سلفر کے اجزاء کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ سلفر کا معدنی جز لہسن میں پائے جانے والے نباتاتی تیل میں ہوتا ہے۔ اطباء کے نزدیک یہی تیل اسے شفا بخش صلاحیت سے مالا مال کرتا ہے چونکہ یہ بوعام مجلس میں ناگوار ہوتی ہے، اس لئے یہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو ناپسند تھی۔ بخاری شریف میں حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے جو روایت ہے اس میں وہ فرماتے ہیں کہ میں نے نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو لہسن کے بارے میں کچھ کہتے نہیں سن۔ البتہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص لہسن کھائے اور اس کے منہ میں بدبو ہو، وہ ہماری مسجد کے قریب نہ آئے۔

علامہ نووی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جس شخص کے منہ سے لہسن کی بوآرہی ہو اس کا نماز کیلئے مسجد جانا مکروہ ہے۔ اسلئے لہسن کھانے کے بعد اگر ٹوٹھ برش کیا جائے اور لہسن کی بوختم ہو تو کوئی مصالحتہ نہیں۔

بعض روایات کے مطابق آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے وہ کھانا تناول نہیں فرمایا جس میں لہسن شامل ہوتا۔ تو اس کی تصریح یہ کی جاتی ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم پر چونکہ اکثر وہی نازل ہوتی تھی اور حضرت جبرایل علیہ السلام تشریف لاتے تھے، اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ان کی خاطر لہسن کھانے سے احتراز فرماتے تھے تاکہ لہسن کی بو سے ان کو کراہت نہ ہو۔ تاہم امام جلال الدین سیوطی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے جمع الجوامع میں دیلیمی کی روایت نقل کی ہے جو دیلیمی نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے نقل کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ لوگوں کو لہسن کھایا کرو اور اس سے علاج کیا کرو کیونکہ اس میں بیماریوں سے شفایہ ہے۔ جامع ترمذی اور ابو داؤد میں حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے بھی اس مضمون کے ضمن میں ایک روایت بیان کی گئی ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے لہسن کھانے سے منع فرمایا لایہ کہ وہ پکا ہوا ہو۔ یعنی پکے ہوئے لہسن سے منع نہیں فرمایا کیونکہ پکنے کے بعد اس کی بو بھی پیاز کی طرح ختم ہو جاتی ہے۔

احادیث سے یہ ثابت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم لہسن کو ناپسند فرماتے تھے، اس کیلئے انہوں نے شرط لگائی کہ کچانہ کھایا جائے۔ احادیث میں مذکور ہے کہ لہسن میں فوائد بھی ہیں چونکہ اسے نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ناپسند فرمایا ہے اس لئے یہ کبھی تریاق نہ ہوگا۔

نمک تمام کھانوں کا بنیادی جزو ہے۔ اعلیٰ سالن نمک کے بغیر پھیکا اور بد مزہ ہوتا ہے۔ کھانے میں نمک کی افادیت کا اندازہ اس امر سے لگائیجے کہ پرانے زمانے میں نمک کا بطور کرنی استعمال ہوتا تھا اور ملازم کو تنخواہ میں ایک مخصوص مقدار میں نمک بھی با قاعدہ دیا جاتا جس سے نمک خور، نمک حلال اور نمک حرام جیسے محاوروں نے جنم لیا۔ عام لوگوں میں نمک کی اہمیت اور افادیت اس قدر بڑھ گئی تھی کہ اس اوهام نے جنم لیا تھا کہ اگر کسی سے نمک گر جائے تو اسے قیامت کے روز اس نمک کو اپنی پلکوں سے جمع کرنا پڑے گا۔

قدرتی طور پر نمک دنیا کے تمام خطوط میں پایا جاتا ہے۔ اکثر چٹانوں کو کاٹ کر نکالا جاتا ہے۔ پاکستان میں کھیوڑے کی کان دنیا کی بہت بڑی کان ہے۔ بعض مقامات پر نمک کی چٹانیں اتنی نیچی ہوتی ہیں کہ انہیں کاشنا آسان نہیں ہوتا چنانچہ زمین میں سوراخ کر کے ان چٹانوں تک پانی پہنچایا جاتا ہے اور جب اس پانی میں نمک کا محلول تیار ہو جاتا ہے تو پپ کے ذریعے اسے اوپر لا کر عمل تبخر سے پانی خشک کر کے نمک حاصل کیا جاتا ہے۔

سمندری نمک حاصل کرنے کیلئے سمندر کے پانی کو ساحل پر لا کر پھیلا دیا جاتا ہے۔ سورج کی گرمی سے پانی بھاپ بن کر اڑ جاتا ہے اور نمک باقی رہ جاتا ہے کیونکہ خالص نمک پانی جذب نہیں کرتا۔ البتہ سمندروں اور چٹانوں سے جو نمک حاصل کیا جاتا ہے اس میں میکنیشیم کلور آئڈ شامل ہوتا ہے۔ اس لئے وہ پانی کو جذب کر لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موسم برسات میں نمک کے اندر نمی پیدا ہو جاتی ہے۔

طبعی نکتہ نظر سے نمک کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ بلغم اور سودا کا مسہل ہے۔ کھانا ہضم کرتا ہے۔ رنگ تکھارتا ہے۔ سرد غذا کو معتدل بناتا ہے۔ کھانے کے بعد بدھضمی کو روکتا ہے۔ جذام کیلئے مفید ہے۔ سکنین کیسا تھا افیوں اور زہر کے اثرات کو ختم کرتا ہے اور قہ کے ذریعے معدہ صاف کرتا ہے۔ اس کی کلی کرنے سے مسوڑھوں سے خون بہنا بند ہو جاتا ہے اور یہ نزلہ و زکام میں بھی مفید ہے۔ زکام کے دوران چائے میں اس کا استعمال بھی مفید ہے۔ چوت لگنے سے اگر خون جم جائے تو شہد کے ساتھ نمک ملا کر لگانے سے خون پھٹ جاتا ہے۔ بچھو وغیرہ کے کائی میں اس کے پانی سے مطلوبہ جگہ دھونے سے آرام ملتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ ایک طاقتو ر حفظ کرنے والا جز بھی ہے۔ یہ پانی کو سبزیوں، سچلوں اور گوشت کے اندر سے باہر نکال دیتا ہے اور خود ان پر چمٹ جاتا ہے اور وہ دیریک محفوظ رہتے ہیں۔

لیکن اطباء نے تیز نمک کھانے سے منع فرمایا ہے۔ خاص کر ہائی بلڈ پریشر اور ذیا بیطس کے مريضوں کو تیز نمک کے استعمال میں انتہائی محتاط رہنا چاہئے۔ تاہم نمک کے افادی پہلو بے شمار ہیں۔ اپنی بے شمار خصوصیات کی وجہ سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے تمام کھانوں کا سردار کہا ہے۔ صاحب جامع الکبیر نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت نقل کی ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا، اے علی! کھانا نمک کے ساتھ شروع کرنا چاہئے اسلئے کہ ستر امراض اور بیماریوں سے نمک میں شفار کھی گئی ہے۔

ان میں سے چند یہ ہیں: جنون، جذام، کوڑھ، پیٹ کا درد، دانت کا درد۔ (واللہ اعلم)

ذیتون کا تیل

زیتون وہ درخت ہے جس کی قسم اللہ تعالیٰ نے کہائی ہے جبکہ بین الاقوامی برادری میں اس کی شاخ کی علامت امن کی علامت کے طور پر پہچانی جاتی ہے۔ زیتون بنیادی طور پر ایک سدا بہار درخت ہے۔ قرآن کے علاوہ اس کا ذکر افریقی اور رومانی صحیفوں کے ساتھ تورات اور انجیل میں بھی ملتا ہے۔

دیر حاضر میں روم کے علاقوں میں رغنی بیج کیلئے وسیع پیانے پر اس کو کاشت کیا جاتا ہے۔ پاکستان کے شمالی اضلاع کے پہاڑی علاقوں میں جنگلی حالت میں بھی پایا جاتا ہے لیکن اس کی صرف لکڑی قابل استعمال ہے۔ کچھ عرصہ قبل تجرباتی طور پر اٹلی اور پسین سے درآمد کردہ پودے پورے کیمبل پور میں لگائے گئے ہیں۔ بلوچستان میں بھی اس کے جنگلات ہیں جبکہ سر زمین عرب میں زیتون ایک جانا پہچانا درخت ہے۔

اس کا درخت عموماً پچیس تا ستر فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے لمبے اور تین انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ درخت میں سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے خوبصورت پھولوں کے گچھے لگتے ہیں۔ اس کا پھل سرخی مائل یا سیاہی مائل نیلگوں ہوتا ہے۔ تازہ پھل تنخ ہونے کے باعث کھانے کے قابل نہیں ہوتا۔ تاہم کیمیائی عمل سے اس کی تنخی دور کی جاتی ہے۔ عموماً اس کا اچار ڈالتے ہیں۔ عہد قدیم سے اس کا تیل کھانوں میں استعمال ہو رہا ہے جبکہ دیر حاضر میں یہ صابن سازی میں بھی مستعمل ہے۔

اطباء زیتون کو بواسیر، امراضِ معدہ، قوتِ باہ، برص، قونخ، امراضِ نسوان کے علاوہ اور بے شمار امراض میں مفید خیال کرتے ہیں۔ پھوکے کاٹے پر لگانے سے اسی وقت خنثیک پڑتی ہے۔ اس کا تیل بالوں کو سیاہ کرتا ہے، سد کھول دیتا ہے، دافعِ قبض، ضماد، تپ دق، زکام، نکسیر کے علاوہ دیگر امراض میں بھی مفید ہے۔ کچی بات یہ ہے کہ زیتون کا تیل غرباء کیلئے بہترین ٹاکنک ہے مگر زیتون کا وہ تیل جو بزر اور سہری ہو وہی مفید ہے۔ سیاہی مائل رنگ کا تیل بے کار اور مضر صحت ہے۔ مشہور مسلمان سائنسدان بوعلی سینا کا قول ہے کہ زیتون کا تیل اگر چار ہزار سال پرانا بھی ہو جائے تو بھی مفید ہے کیونکہ یہ خراب نہیں ہوتا۔ اس تیل کی منفرد خصوصیت یہ ہے کہ بوتل خواہ کھلی بھی رہے اس پر جیونٹیاں نہیں آتیں اور جب اسے دیئے میں جلا دیا جائے تو یہ دوسرے تیلیوں کی طرح دھواں نہیں دیتا۔

زیتون اور زیتون کے تیل کے بارے میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کئی جگہوں پر اس کے استعمال کی بہت تاکید کی ہے۔

ترمذی شریف کی روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے جسم کی ماش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت ہے۔

ابو نعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے ارشاد فرمایا کہ اے علی! زیتون کھایا کرو اور اس کے تیل کی ماش کیا کرو اس لئے کہ جو شخص روغن تیل کی ماش کرتا ہے، اس کے پاس چالیس روز تک شیطان نہیں آتا۔

ایک مرتبہ حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس ایک مہماں ٹھہرنا۔ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے رات کے کھانے میں اسے اونٹ کی سری اور زیتون کا تیل پیش کرتے ہوئے کہا کہ میں یہ تمہیں اس لئے لکھا رہا ہوں کہ نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس کو مبارک درخت قرار دیا ہے۔

(۱) اخروث (۲) انار (۳) انجیر (۴) انگور (۵) بیر (۶) بھی (۷) پیلو (۸) تربوز (۹) ترنج (۱۰) کنگری (۱۱) کھجور (۱۲) کھیرا۔

خالق کائنات نے جن نعمتوں سے اپنی مخلوقات کو نوازا ہے اس میں پھل ایک خاص مقام رکھتا ہے۔ پھل وہ غذا ہے جس کی بے شمار انواع و اقسام ہیں۔ جس خط میں جو پھل پیدا ہوتا ہے وہ وہاں کے باشندوں کی جسمانی ضروریات اور موسم کے عین مطابق ہوتا ہے اور ہر جگہ انتہائی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ کھانوں اور مشروبات کی صورت میں ان سے حظ اٹھایا جاتا ہے کیونکہ غذائی اعتبار سے پھل اعلیٰ درجے کی خوبیاں اپنے اندر رکھتا ہے۔ یہ ایک ایسی غذا ہے جس سے کوئی مضر نہیں پہنچتی۔

پھل انسانی خوارک کی سب سے قدیم اور جانی پچانی شکل ہے۔ عیسائیوں کے مذہبی عقیدے کے مطابق سیب پہلا پھل ہے جو حضرت آدم علیہ السلام نے جنت میں کھایا۔ یہ جنت کا منوع پھل تھا جس کو کھانے کی پاداش میں آپ علیہ السلام کو جنت بدر ہوتا پڑا۔ قدیم تحریروں میں پھلوں کا ذکر بہت متواتر ہے۔ ویدوں میں کہا گیا ہے کہ پھل دیوتاؤں کی خوارک ہے۔ قرآن پاک میں انگور، کھجور، انجیر، زیتون اور انار جیسے پھلوں کو عطیہ خداوندی اور جنت کا پھل کہا گیا ہے۔

تازہ اور خشک پھل انسان کیلئے قدرتی خام خوارک ہے۔ ان میں غذائیت کی ضروری اور لازمی مقدار ایک مناسب شرح سے پائی جاتی ہے۔ یہ معدنیات و ثانیات اور ازانہ مرکا عمدہ ترین اور بھرپور ذریعہ ہوتی ہیں۔ یہ آسانی سے ہضم ہوتے ہیں۔ خون اور اعضا ہے ہضم کو صاف کرتے ہیں۔ جن افراد کی غذا کا زیادہ انحصار پھلوں پر ہوتا ہے، ان کی صحت ہمیشہ بہت اچھی اور تندرست و توانا ہتی ہے۔ اس کے ساتھ غیر فطری کھانوں کے استعمال سے لاحق ہونے والی بیماریوں کا علاج بھی پھلوں کے ساتھ انہی کا میابی کیا جاتا ہے۔ اس طرح تازہ اور خشک پھل نہ صرف ایک اچھی خوارک بلکہ ایک اچھی دوائی ہی ثابت ہوتے ہیں۔ مطالعہ سیرت سے معلوم ہوتا ہے کہ پھل آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بے حد محبوب تھے۔ خاص کر کھجور کا پھل آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بے حد پسند تھا اور جو پھل بھی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کئے گئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے دعائے خیر و برکت کے ساتھ انہیں تناول فرمایا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی عادت مبارکہ تھی کہ موسم کا جو بھی پہلا پھل آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا جاتا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس کو اپنی آنکھوں اور ہونٹوں پر رکھتے اور یہ الفاظ ادا فرماتے، اے اللہ! جس طرح تو نے ہمیں اس پھل کا شروع دکھایا، اس طرح اس کا آخر بھی ہمیں دکھلائے۔ اس کے بعد حاضرین میں جو سب سے کم عمر بچہ ہوتا تو اسے عنایت فرماتے۔ اس باب میں ہم ان پھلوں کا جائزہ لے رہے ہیں جو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے دستِ خوان کی زینت بننے یا جن کے بارے میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کچھ فرمایا ہے۔ ان پھلوں کی تفصیل ہماری تحقیقی کے مطابق یہ ہے: اخروث، انار، انجیر، انگور، بیر، بھی، پیلو، تربوز، ترنج، کنگری، کھجور، کھیرا۔

اخروت مشہور خشک میوہ ہے۔ ابتداء میں صرف یونان، آرمینیا، افغانستان اور پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں پیدا ہوتا تھا مگر اب دیگر ممالک میں بھی اس کی کاشت ہونے لگی ہے۔ اس کا درخت تقریباً ساٹھ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے چھلکے جسے دنداسہ کہا جاتا ہے، دانتوں کی صفائی کیلئے زمانہ قدیم سے استعمال ہوتے ہیں۔ دانتوں کی صفائی کے ساتھ یہ پ اسٹک کا کام بھی دیتے ہیں۔ اس کے استعمال سے منہ صاف اور بد بود رہوتی ہے۔ اس کی لکڑی کا فرنچ پر بہترین اور مضبوط سمجھا جاتا ہے۔

اخروت کے پھل کے چھلکے کو توڑنے پر اندر سے گری نکلتی ہے جو بہت لذیذ ہوتی ہے۔ اس سے تیل بھی نکالا جاتا ہے اور جووار نش اور مصوری کے مصالوں میں استعمال ہوتا ہے۔

اخروت گرم تر ہے۔ جسم کو طاقت دیتا ہے۔ نظر اور قوت حافظہ بڑھاتا ہے۔ دل جگر اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے۔ سردیوں میں اخروت کو کشمکش بادام اور منقی کی ساتھ تیار کر کے کھانے سے انسان کا جسم اور دل و ماغ طاقتور ہو جاتے ہیں۔ اس کا متواتر استعمال نہ صرف وزن بڑھاتا ہے بلکہ قوت باہ کو بہت زیادہ تقویت بھی پہنچاتا ہے۔ صوبہ سرحد میں اسے ناریل اور بادام کے ساتھ ملا کر گڑ میں ڈالا جاتا ہے اور اس گڑ کو بطور سو گات عموماً تخفہ میں دیا جاتا ہے۔

تذہب الشریعت میں حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ پنیر بھی بیماری ہے اور اخروت بھی لیکن جب یہ دونوں پیٹ میں اُتر جاتے ہیں تو شفا ہو جاتی ہے۔

اس حدیث میں اگرچہ بعض علماء نے کلام کیا ہے مگر یہ اشارہ چونکہ طب کے مطابق ہے اس لئے کہ پنیر دوسرے درجہ میں سرد تر ہے اور اخروت دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔ دونوں کو ملا کر کھانے سے دونوں کا اعتدال ہو جاتا ہے اور دونوں چیزیں ایک دوسرے کی مصلح ہو جاتی ہیں۔ اس لئے ہم نے اس کو کتاب میں شامل کیا ہے۔

انار کی اہمیت اور افادیت کا اندازہ صرف اس محاورے سے ہو سکتا ہے کہ ایک انار سوپاڑ کیونکہ انار طب مشرقی میں ایک بنیادی جز ہے۔ یہ مفرح، مسکن اور زود ہضم تاثیر رکھتا ہے۔ اس کو نامعلوم زمانوں سے ایک غذا اور دوا کی حیثیت سے ایک بلند مرتبہ حاصل ہے۔ اگرچہ انار کا آبائی وطن ایران اور افغانستان ہے لیکن یہ ابتدائی دور میں ہی بحر روم اور مشرق میں ہندوستان کی طرف پھیل گیا اور آج یہ بحیرہ کیسپن سے لے کر جاپان تک پہنچ گیا ہے۔

تاریخ سے معلوم ہوتا ہے کہ اسے بابل کے معلق باغات میں بھی اگا لیا گیا تھا۔ قدیم مصری انار کی خوبیوں سے آگاہ تھے۔ شام اور مصر کے قدیم باشندے اسے خوبصورتی کا نشان سمجھتے تھے۔ اپنے سبز چمکدار پتوں اور ارغوانی رنگ کے پھولوں اور یا تو قری رنگ کے دانوں کے باعث قدیم لوگوں میں یہ پھل بہت مقبول تھا۔ زمانہ قدیم کے شاعروں اور ادیبوں کے کلام میں بھی اس کا تذکرہ ملتا ہے۔

انار کی طبعی تاثیر کو انتہائی اعلیٰ حیثیت اور اہمیت حاصل ہے۔ انار کے پیڑ کے تمام حصے، بیشمول جڑیں سرخی مائل بھوری چھال، پتے، پھول، چھلکا اور نیچہ ہزاروں برس سے دوا کے طور پر استعمال ہوتے آرہے ہیں۔ قدیم ہندوستان کے طبیب اسے ہلکی غذا اور دل کیلئے بہترین ٹائک قرار دیتے ہیں۔ قدیم عرب کے حکماء نے اپنی تحریروں میں انار کو معدے کی سوزش اور دل کے درد میں اکیر کھا ہے۔ انار کی شیریں اقسام عمدہ مسہل ہیں۔ جبکہ نیم ترش اور نیم شیریں اقسام معدے کی سوجن اور دل کے درد کیلئے مفید ہیں۔ انار کا تازہ جوس مفرح اور مسکن مشروب ہے۔ یہ مختلف بخاروں اور بیماریوں کے دوران پیاس کی شدت کو مٹاتا ہے۔ یہ گجر، دل، گردوں اور معدے پر خوشگوار اثر ڈال کر انہیں نئی قوت دیتا ہے۔ یہ جسم کو مطلوب معدنی اجزاء مہیا کرتا ہے اور غذا میں سے وٹامن اے کو گجر میں محفوظ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ بدن میں قوتِ مدافعت بڑھا کر اسے مختلف قسم کی انفیکشن خصوصاً تپ دق سے بچاتا ہے۔ اس کی چھال چڑار گنگے کے کام آتی ہے۔ علاوہ ازیں اس کے خشک چھکے ابال کر پینے سے بلغی کھانی میں خاص کر آرام ملتا ہے۔ ڈاکٹر خالد غزنوی کے مطابق دل اور گردوں کی کسی بھی بیماری میں انار بے کھکھے دیا جاسکتا ہے۔ اس میں مٹھاں کی ایسی کوئی قسم موجود نہیں جو ذیابیطس کے مرضیوں کیلئے مضر ہے۔ اس لئے شگر کے مریض کھلے دل سے انار کا جوس پی سکتے ہیں۔

میکسیکو میں انار سے شربت کے علاوہ شراب بھی کشید کی جاتی ہے۔ انار کے بارے میں یہ مشہور ہے کہ جس نے کم از کم تین پورے پھل موسم میں کھائے وہ اگلے سال تک آنکھوں کی سوزش سے مامون رہے گا۔ اس کا پھل کامنے کے فوراً بعد استعمال کر لینا چاہئے کیونکہ اس کے نیچ بہت جلد اپنی رنگت کھونے لگتے ہیں۔ انار کھاتے وقت تمباکونو شی سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ اس سے انتریوں پر برے اثرات پڑتے ہیں اور اپنیڈ کس کا احتمال رہتا ہے۔

انار کے بارے میں حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی ایک روایت ابویعیم نے نقل کی ہے کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے انار کے بارے میں پوچھا تو حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہو (بعض کا ترجمہ ہے ’ہر انار میں ایک قطرہ جنت کے پانی کا ضرور ہوتا ہے’).

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے بارے میں ابن قیم فرماتے ہیں کہ جب بھی انہیں انار کا کوئی دانہ بھی میسر آ جاتا تو اسے بڑے شوق سے کھاتے اور مندرجہ بالا حدیث دہراتے۔

محمد احمد ذہبی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے یہ روایی بغیر سند کے بیان کی ہے کہ جب کسی نے انار کھایا تو شیطان اس سے بھاگ گیا۔ یہ روایت دل کی تقویت اور بیماریوں سے بچاؤ کی صفت کی نشاندہی کرتی ہے۔

محمد احمد ذہبی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے سند کے بغیر حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے یہ روایت بھی منسوب کی ہے کہ جس نے انار کھایا اللہ تعالیٰ اس کے دل کو روشن کر دے گا۔ بعض علماء کے نزدیک دل کو روشن کر دینے سے صوفیاء کی اصطلاح میں حیات القلب مراد لیا جا سکتا ہے۔

انجیر افادیت کا مجموعہ اور دنیا کا قدیم ترین پھل ہے۔ یہ وہ پھل ہے جس کی قسم اللہ تعالیٰ نے کھائی ہے۔ ہندوستان میں اسے مسلمان لائے۔ اس کا درخت زیادہ گھنا اور بڑا نہیں ہوتا۔ اس کی زیادہ سے زیادہ اونچائی پچیس فٹ تک ہوتی ہے۔

انجیر کو پھلوں میں بہت اعلیٰ مقام حاصل ہے۔ زمیٹھی او گودے سے بھر پور انجیر لذیذ اور صحت بخش ہوتی ہے۔ اس کا گودا شکر سے لبریز اور متعدد نیجوں سے بھر پور ہوتا ہے۔ سبھری رنگ کے بیچ پھل کے اندر ورنی خلا کی دیواروں سے چپکے ہوتے ہیں۔ انجیر جسامت اور رنگ میں مختلف ہوتے ہیں۔ پکا ہوا تازہ پھل رس دار لذیذ اور صحت بخش ہوتا ہے۔ چونکہ یہ بہت جلدی گل سڑ جاتا ہے اس لئے اسے بروقت خشک کر کے فروخت کیا جاتا ہے۔

انجیر میں متعدد طبی خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ اس میں طویل بیماری کے بعد بحالی صحت کیلئے زبردست قوت پائی جاتی ہے۔ یہ ذہنی اور جسمانی تکان دور کر کے نئی توانائی اور قوت عطا کرتی ہے۔ جن لوگوں کے ہونٹ زبان اور منہ پھٹ جاتے ہیں ان کیلئے انجیر ایک عمدہ ٹاک ہے۔ قبض، بواسیر، دمہ، قوت بہا اور جوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہے۔ اطباء قدیم کے بیہاں انجیر کا استعمال عہد رسالت کے بعد سے شروع ہوتا ہے۔ البتہ اطباء یونان میں بقراط نے اس کا سرسری ساڑ کر کیا ہے اور تورات میں فصل کے طور پر مذکور ہے۔

حضرت ابو درداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں انجیر کا ایک تحال بھرا ہوا تحفہ میں آیا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے صحابہ کو فرمایا، اس میں سے کھاؤ۔ اگر کوئی پھل جنت سے زمین پر آسکتا ہے تو میں کہوں گا کہ کہی ہے۔ بلاشبہ انجیر جنت کا میوه ہے۔ اس کو کھاؤ۔ یہ بواسیر کو کاث کر پھینک دیتا ہے اور جوڑوں کے درد میں فائدہ دیتا ہے۔

جامع الکبیر میں روایت نقل کی گئی ہے کہ انجیر کھاؤ۔ اس کی وجہ سے انسان امن میں رہتا ہے۔

انگور ایک نہایت خوش ذائقہ پھل ہے جس کی بے شمار اقسام ہیں۔ یہ زیادہ تر تازہ حالت میں کھایا جاتا ہے۔ تاہم خشک ہونے پر اس کے رس بھرے دانے منقی اور کشمش کی شکل میں کھائے جاتے ہیں۔ یہاں یہ خیال رہے کہ کشمش چھوٹے انگور اور منقی بڑے انگور کو سکھا کر حاصل کیا جاتا ہے۔

انگور نا معلوم زمانوں سے کاشت ہو رہا ہے۔ قدیم مصری بادشاہوں کے جومقبرے دریافت ہوئے ان میں بادشاہوں کی لاشوں کے پاس انگور کے بیج پائے گئے ہیں۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ پھلوں میں غالباً انگور سب سے پہلے کاشت کیا گیا۔ ایشیا میں افغانستان اور بلوچستان کا انگور مشہور ہے۔ اس کے علاوہ بلغاریہ، امریکہ، آسٹریلیا، جنوبی افریقہ میں اچھی قسم کا انگور کاشت ہوتا ہے۔ فرانس، جرمنی، چین وغیرہ میں لاکھوں ٹن انگور پیدا ہوتا ہے مگر ان کی اکثریت بد مزہ اور کھانے کے قابل نہیں ہوتی۔ اس لئے یورپ کا انگور زیادہ تر شراب سازی میں استعمال ہوتا ہے۔ عہد نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں طائف کے گرد و نواح میں انگور کے بڑے بڑے باغات تھے۔

انگور اپنے قیمتی غذائی اجزاء کی بدولت زبردست غذائی اہمیت رکھتا ہے۔ اس میں پائی جانے والی وافر مقدار میں شکر زیادہ تر گلوكوز پر مشتمل ہوتا ہے جو معدے میں پہنچنے کے فوراً بعد خون میں جذب ہو جاتی ہے۔ اس لئے یہ فوری طور پر جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں۔ علاج بالغذاء کے موضوعات پر کھی جانے والی کتب میں انگور کا ذکر بہت زیادہ ہے۔ صرف خاص انگور پر بھی بے شمار کتب شائع ہو چکی ہیں اور انگور کو مستقبل میں کینسر کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ اطباء انگور کو قبض، فساد، ہضم، عارضہ قلب، درد شقیقہ، امراض گرده و جگر، امراض اطفال، بیرونی پھوڑوں اور زخم کے علاوہ دمہ میں مفید قرار دیتے ہیں۔ ڈاکٹر اولڈ فیلڈ کے مطابق اگر دمہ کے مریض کو انگوروں کے باغ میں رکھا جائے تو وہ بہت جلد صحت یاب ہوتا ہے۔

پھلوں کے اشجار میں انگور کو یہ انفرادیت حاصل ہے کہ اس کی عمر کافی زیادہ ہوتی ہے یہ تین چار سو سال تک پھل دیتا ہے۔ پھلوں میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو انگور بہت زیادہ پسند تھا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے تازہ اور خشک دونوں حالتوں میں تناول فرمایا۔ حضرت سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک مرتبہ خشک انگور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کئے تھے۔ حضرت تمیم الداری رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک مرتبہ منقی کا تھنڈا آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے اپنے ہاتھوں میں لے کر فرمایا، اسے کھاؤ یہ بہترین کھانا ہے۔ یہ تھنڈن کو دور کرتا ہے۔ غصہ کو تھنڈا کرتا ہے۔ اعصاب کو مضبوط بناتا ہے۔ چہرے کو نکھرتا ہے۔ بلغم کو نکالتا ہے اور چہرے کی رنگت سنوارتا ہے۔

تقریباً تقریباً یہ مضمون ایک دو جگہوں پر اور بھی معمولی رو بدل کے ساتھ دہرا یا گیا ہے۔

تازہ انگور کھانے کے حوالے سے سفر طائف خاص کر قابل ذکر ہے۔ جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کفار مکہ سے مایوس ہو کر دعوت دین کے سلسلے میں طائف تشریف لے گئے کہ شاید ان میں کوئی دعوت حق کو قبول کر لے مگر طائف کے سرداروں نے نہ صرف آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی دعوت حق کو ٹھکرایا بلکہ ابا شویں کو ابھار کر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پیچھے لگایا کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ادھر سے ہنسی اڑا میں۔ شہر کے اباش ہر طرف سے ٹوٹ پڑے۔ یہ مجمع دور ویہ صف باندھ کر کھڑا ہوا۔ جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ادھر سے گزرے تو انہوں نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پاؤں پر پھر مارنے شروع کئے۔ یہاں تک کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی جوتیاں خون سے بھر گئیں۔ جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم زخموں سے چور ہو کر بیٹھ جاتے تو وہ سنگدل آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بازوؤں سے تھام کر پھر سے کھڑا کر دیتے۔ جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم پھر چلنے لگتے تو پھر برسانے کے ساتھ ساتھ گالیاں دیتے، تالیاں بجاتے، ہنسی اڑاتے اور طنز کے نشتر چلاتے حالانکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا جرم صرف اس قدر تھا کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ان کے سرداروں کو توحید کی صرف دعوت دی تھی۔ یہ بڑا ہی رقت انگیز منظر تھا۔ شاید دنیا میں کسی مبلغ کے ساتھ ایسا ناروا سلوک ہوا ہو۔ آخر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ایک باغ میں انگوروں کی ٹیوں میں پناہ لی۔ یہ باغ عتبہ بن ربعیہ کا تھا۔ وہ باوجود کفر و شرک کے شریف الطبع اور نیک نفس انسان تھا۔ اس نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو اس حالت میں دیکھا تو اپنے خادم کے ہاتھ جس کا نام 'عدس' تھا، انگور کا خوشہ ایک کشتی میں رکھ کر بھیجا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے بسم اللہ پڑھ کر دانہ منه میں رکھا تو وہ حیران ہوا۔ انہوں نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا نام اور احوال دریافت کیا تو فرمایا 'محمد'۔ انہوں نے عرض کیا کہ میں نے توریت میں آپ کا اسم گرامی دیکھا ہے اور گفتگو فرمائی تو کہا میں تومدت سے یہاں آپ کے انتظار میں ہوں۔ مجھے اسلام کی تعلیم دیجئے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے عدس کو اسلام پیش کیا۔ انہوں نے سچ دل سے کلمہ پڑھا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے ہاتھ اور پاؤں چوم لئے اور شہر طائف سے دل شکستہ نکلنے کے بعد 'عدس' کے کلمہ طیبہ پڑھنے سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی ساری تھکن اور کلفت دور ہوئی۔

انگور کے حوالے سے یہ واقعہ بھی قابل ذکر ہے جس سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے بچوں پر شفقت فرمانے کی ایک جھلک نظر آتی ہے کہ عبد اللہ بن بشیر (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) کو ان کی والدہ ماجدہ نے کچھ انگور دے کر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں بطور ہدیہ بھجوائے مگر یہ صاحبزادے راستے میں ہی کھا گئے۔ بعد میں معاملہ کھلا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے پیار سے عبد اللہ بن بشیر (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) کے دونوں کان پکڑ کر فرمایا..... اودھو کے پاز، اودھو کے پاز۔

بیک جانا پچانا شتر ہے جو بر صیر پاک و ہند میں عام پایا جاتا ہے۔ بیک کی عام طور پر دو بڑی قسمیں ہیں۔ چھوٹی قسم کو جنگلی بیک یا جھنگلی بیک کہتے ہیں۔ اس کے درخت جھاڑیوں کی صورت میں پائے جاتے ہیں اور خود رہو ہوتے ہیں۔ پھل کی شکل گول رنگ پکنے پر سرخ عناب کی طرح اور مزہ کھٹا ہوتا ہے۔ اعلیٰ قسم کے درخت باقاعدہ اگائے جاتے ہیں۔ ان کے پھل کی شکل لمبورگی مزہ کھٹا میٹھا یا میٹھا ہوتا ہے۔ طبی رو سے جنگلی بیکوں کا مزاج خشک اور باغاتی بیکوں کا سرد ہے۔

بیک کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ اس کا جوشاندہ پینے سے بڑھی ہوئی تلی کم ہو جاتی ہے اور مسلسل پلانے سے پیٹ میں اگر پانی پڑا ہوا ہوتا اس میں فائدہ ہوتا ہے۔ نظام ہضم اور پیچش، آنتوں کی خراش اور جلن میں بھی مفید ہے۔ کھانی زکام اور گلے کی سوزشوں کے علاوہ اور بھی بے شمار امراض میں مستعمل ہے۔

احادیث میں بیک کا ذکر بطور پھل جنت میں ملنے والے میوہ اور غسل میت کے سلسلہ میں اس کے پتوں کی افادیت کے بیان میں ملتا ہے۔

سلیم بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ صحابہ کرام علیہم الرضوان نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے بات کی تشریع بڑی بے تکلفی سے پوچھ لیا کرتے تھے۔ ایک روز ایک دیہاتی آیا۔ اس نے پوچھا، یا رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! اللہ تعالیٰ نے جنت میں ایک ایسے درخت کا ذکر کیا ہے جو لوگوں کو تکلیف دیتا ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے پوچھا وہ کیا ہے؟ اس نے کہا وہ بیک ہے کیونکہ اس کے کائنے تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ اس پر رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کیا تم کو معلوم نہیں کہ قرآن مجید نے ایسی بیکیاں فرمائی ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے ان کے کائنے دور کر کے ان کی جگہ پھل لگائے ہیں اور وہ ایسے پھل ہیں جن کے ۲۷ رنگ اور ہر ذائقہ اور رنگ دوسرے سے جدا ہے۔ (ابن التجار)

قرآن میں بیک کا ذکر سورہ سبا، سورہ واقعہ اور سورہ نجم میں مختلف مضمایں کے تحت آیا ہے۔ یہ دیہاتی غالباً اس بات سے گھبرارہ ہے تھے کہ بیکوں کے ساتھ تو کائنے لگے ہوتے ہیں۔ کیا جنت میں بھی ان کو کائنے ہی سنبھالنے پڑیں گے۔

بخاری شریف میں ہے کہ بیک کے پھل کا کسی اور سے کیا مقابلہ کہ اس کے تین اہم اوصاف ہیں۔ اس کا سایہ گھنا اور ٹھنڈا کرنا، اس کو لزدیز پھل لگتے ہیں اور اس سے اچھی خوشبو آتی ہے۔

حضرت اُم عطیہ النصاریہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی صاحبزادی کی وفات ہوئی تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہمارے پاس تشریف لائے اور فرمایا کہ اسے غسل دو تین یا پانچ بار یا اس سے بھی زیادہ۔ یہ غسل پانی اور بیری کے چتوں سے دیا جائے اور اسکے آخر میں کافور یا اس سے بنی ہوئی چیز شامل کرو۔ پھر فرمایا کہ جب تم لوگ غسل سے فارغ ہو جاؤ تو مجھے مطلع کرو۔ جب ہم غسل میت سے فارغ ہوئے تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو مطلع کیا گیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنا تہ بند عطا فرمایا کہ یا اس کے بدن پر پیٹ دو۔ (موطا امام مالک)

اس کے علاوہ دیگر مواقع پر بھی بیری کے چتوں سے غسل دینے کے احکامات ہیں۔ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے بیر کو لذید پھل قرار دینے، اسے جنت کا میوہ ہونے کی حیثیت سے اہمیت عطا فرمانے کے بعد اس کے چتوں کو صفائی کیلئے منفرد قرار دیا ہے۔

بیر کی تعریف میں محمد احمد ذہبی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے راوی کا ذکر کئے بغیر یہ حدیث بیان کی ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب حضرت آدم علیہ السلام زمین پر تشریف لائے تو انہوں نے یہاں کے پھلوں میں سے جو پھل سب سے پہلا کھایا، وہ بیر تھا۔ اگر اس حوالہ سے دیکھا جائے تو پھر بیر سب سے قدیم ترین پھل ٹھہرتا ہے۔

بھی یعنی سفر جل سب کی شکل کا پھل ہے جو جنگلوں میں خود رو بھی ہے اور اس کی کاشت بھی کی جاتی ہے۔ سنسکرت میں اس کے نام کے معنی 'وسعت کی دیوی' کے ہیں۔ ہندی دیو مالا کے مطابق یہ پھل زرخیزی، وسعت رزق اور فارغ البالی کی علامت ہے۔ اسے بھگلوان شیو کا پرتو قرار دے کر ہندو اس کی پوجا کرتے ہیں اور مندروں میں پوجا کے دوران اس کی موجودگی باعث برکت خیال کی جاتی ہے۔

یہ پھل دنیا کے اکثر ممالک کے پہاڑی علاقوں میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ بھارت میں آسام، جنوبی ہند، بنگال اس کے بڑے مسکن ہیں۔ جبکہ پاکستان میں آزاد کشمیر، مری، سوات اور مردان میں پیدا ہوتا ہے۔ بھی کا پھل عام طور پر ستمبر اکتوبر کے دوران منڈیوں میں ملتا ہے۔ پکا ہوا پھل بہت لذیذ ہوتا ہے مگر جاپانی پھل کی طرح قابض ہوتا ہے۔ اس پھل کے درخت کے تمام حصے دواوں میں استعمال ہوتے ہیں۔ بعض اطباء اسے بیگلری بھی کہتے ہیں۔

ابن ماجہ میں روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ سفر جل کھاؤ کہ دل کے دورے کو دور کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ایسا کوئی نبی مامور نہیں فرمایا جسے جنت کا سفر جل نہ کھلایا ہو کیونکہ یہ فرد کی قوت کو چالیس افراد کے برابر کرتا ہے۔

حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ سفر جل کھاؤ کیونکہ یہ دل کے دورے کو ٹھیک کر کے سینہ سے بوجھ اتار دیتا ہے۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے بھی یہی مضمون مردہ ہے کہ سفر جل کھانے سے دل سے بوجھ اتار جاتا ہے۔ انہی سے سفر جل کھانے کے صحیح وقت کی نشاندہی یوں ملتی ہے، سفر جل نہار منہ کھانا چاہئے۔ ایک اور جگہ ارشاد ہے، اپنی حاملہ خواتین کو سفر جل کھلایا کرو کیونکہ یہ دل کی بیماریوں کو ٹھیک کرتا ہے اور لڑکے کو حسین بناتا ہے۔ (ذہبی)

حضرت طلحہ بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ میں نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا تو اس وقت آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اپنے اصحاب کی مجلس میں تشریف فرماتھے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے ہاتھوں میں سفر جل تھا جس سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہمیل رہے تھے۔ جب میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی مجلس میں بیٹھ گیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے میری طرف کر کے فرمایا، اے ابا ذر! یہ دل کو طاقت دیتا ہے، سانس کو خوشبودار بناتا ہے اور سینہ سے بوجھ کو اتارتا ہے۔

الغرض آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پسندیدہ پھلوں میں سفر جل کو ایک اعلیٰ مقام حاصل ہے۔

پیلو بیادی طور پر ایک صحرائی درخت ہے جو صحرائوں کے علاوہ خلیج عرب کے گرم سالوں اور ایران میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ پنجاب، سندھ، بلوچستان، سرحد کے علاوہ بھارت، سری لنکا، سلطی افریقہ، جیش، مصر، ناچیریا، سینی گال، سوڈان، تنزانیہ اور عرب میں عام پیدا ہوتا ہے۔ سعودی عرب کے بحیرہ قلزم کے ساحل سے لیکر یمن، نجران اور نجد تک ملتا ہے۔ اونٹ اور بکریوں کی محبوب غذا ہے جبکہ اس کا پھل چروائے بہت رغبت سے کھاتے ہیں۔ بازار میں بکنے والی سفید مسوکیں اس کی شاخوں اور جڑوں سے بنتی ہیں۔ امراضِ دندان میں پیلو اور پیلو کی مسوک لا جواب ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نہ صرف پیلو کی مسوک خود فرمائی ہے بلکہ دوسروں کو بھی مرحمت فرمائی ہے اور فرمایا ہے کہ اس سے مسوک کرو۔ منه کے علاوہ دیگر امراض میں بھی پیلو کی افادیت مسلمہ ہے۔

پیلو کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے خاص کر اس زمانہ میں خوب کھایا ہے جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ابھی بچے تھے اور بکریاں چراتے تھے۔ زمانہ رسالت میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس سادہ اور پُر لطف مشغله کا ذکر فرماتے تھے۔

جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے دادا نے رحلت فرمائی اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بے سہارا ہو گئے تو حضرت ابوطالب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو اپنے گھر لے آئے۔ حضرت ابوطالب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے اس قدر محبت رکھتے تھے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے مقابلے میں اپنے بچوں تک کی پروانیں کرتے تھے۔ وہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو اپنے ساتھ لے جاتے اور جب باہر جاتے تو ساتھ لے کر جایا کرتے تھے۔

جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی عمر دس بارہ برس ہوئی تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنے چچا کی مالی پریشانیوں کو محسوس کیا کیونکہ وہ کیش العیال تھے۔ اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اجرت پر بکریاں چرانے لگے اور جو کچھ ملتا وہ اپنے کریم انسف چچا کی نظر کرتے تھے۔ عرب میں بکریاں چہانا کوئی معیوب کام نہ تھا۔ بڑے بڑے شرفاء اور امراء کے بچے بکریاں چراتے تھے۔

حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے جو کہ بخاری و مسلم دونوں میں آئی ہے کہ ہم رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی ہمراہی میں مرا لظہر ان میں تھے کہ پیلو کے درختوں کا پھل (کباث) چننے کو نکلے تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ہدایت فرمائی، جو سیاہ ہو گئے ہوں، وہ زیادہ مزے کے ہوتے ہیں۔ یہ میرا اس زمانہ کا تجربہ ہے جب میں بچپن میں بکریاں چرایا کرتا تھا۔ صحابہ کرام علیہم الرضوان نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! کیا آپ بھی بکریاں چرایا کرتے تھے؟ تو فرمایا ہاں! کوئی پیغمبر ایسا نہیں گز راجس نے بکریاں نہ چرائی ہوں۔

تربوز ایک عام ملنے والا پھل ہے۔ استوائی علاقوں اور جنوبی افریقہ کی پیداوار ہے۔ اس کو بطور پھل زمانہ قدیم سے کاشت کیا جاتا ہے۔ قدمیں مصری نقاشی میں تربوز کی اشکال ملتی ہیں۔

تربوز گرم معتدل علاقوں مثلاً چین، جنوبی روس، مصر، جنوبی افریقہ، جنوبی فرانس، امریکا اور برصغیر پاک و ہند میں بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔ باقاعدہ کاشت شدہ اقسام میں سے دس سیر سے پچیس سیر وزنی پھل دستیاب ہو سکتے ہیں۔ سعودی عرب میں نجد اور جماز کے علاقوں کا تربوز اپنی لذت کیلئے شہرت رکھتا ہے۔

تربوز پیشاب آور اور قاطع صfra ہے۔ یقان کو روکتا ہے بلکہ اطباء کے نزدیک یقان کے مریضوں کو دیگر ادویہ کے ساتھ تربوز ضرور استعمال کرنا چاہئے۔ قدمیں وجد یہ حکماء اسے تپ محرقة اور تپ صفراء کیلئے مفید قرار دیتے ہیں۔ تربوز موسم گرما کی سختی کو جیسے خود برداشت کرتا ہے، اس طرح انسان میں قوتِ مدافعت بڑھا کر موسم گرما کی تمازت کو کم کرتا ہے اور گرمی برداشت کرنے کے قابل بنتا ہے۔ تربوز کھانے میں یہ احتیاط بہت ضروری ہے کہ اس کو کھانے کے بعد کم از کم ڈیڑھ گھنٹہ بعد تک پانی نہ پیا جائے کیونکہ فوراً پانی پینے سے پیٹ میں لفخ ہو کر ہیضہ ہو جانے کا احتمال ہو سکتا ہے۔ لسی کا استعمال بھی بعض اوقات درد کا موجب بین سکتا ہے۔ تربوز کو نمک لگا کر کھائیں تو جلدی ہضم ہو جاتا ہے اور جسم سے بذریعہ پینہ خارج ہونے والے نمکیات کی کمی کو بھی پورا کرتا ہے۔

ابن ماجہ اور ترمذی میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم تازہ پکی ہوئی بھجوروں کے ساتھ تربوز کھایا کرتے تھے جس پر سنن ابو داؤد میں یہ اضافہ ہے کہ اس کی گرمی کو اس کی ٹھنڈک مار دیتی ہے اور اس کی ٹھنڈک کو اس کی گرمی مار دیتی ہے۔ چونکہ بھجور گرم اور تربوز سرد ہے، اس لئے دونوں مل کر معتدل خوارک بن جاتے ہیں اور جسم کو بھر پور فائدہ پہنچتا ہے۔

ترنج یا چکوترا لیموں کی مانند ایک پھل ہے۔ پوست رنگت میں زرد سرخی مائل اور خوبصوردار ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ اشتها انگیز ہوتا ہے۔ مفید اجزاء اور فرحت بخش تاثیر اسے پھلوں میں ایک نمایاں مقام دیتے ہیں۔ چکوترا (ترنج) کا پھل غذائیت بخش، مفرح اور ان تمام اجزاء کا مالک ہوتا ہے جو سگترے یا مالٹے اور لیموں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ نہ صرف نظام انہضام کو تقویت دیتا ہے بلکہ مقوی اور صحت بخش بھی ہے۔ تیز ابیت ختم کر دیتا ہے۔ امراضِ معدہ کے علاوہ شوگر، انفلوئزا، بخار، ملیریا، اضمحلال اور امراض گردہ میں اسے مفید پایا جاتا ہے۔ گرم مزاج والوں کیلئے یہ بہ خوبصورت ہے۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے مومن کی مثال ترنج سے دی ہے۔ بخاری شریف میں حضرت ابو موسیٰ الشعیری رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ وہ مومن جو قرآن پڑھتا ہے، اس کی مثال اندیج کی طرح ہے جس کی خوبصورتی ہے اور ذائقہ بھی لطیف اور لذیذ ہوتا ہے۔

حضرت مسروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے پاس حاضر ہوا تو میں نے دیکھا کہ ان کے قریب ایک نایبنا شخص بیٹھا ہوا تھا اور حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا ترنج کا لکڑا شہد میں لگا کر اس کو کھلا رہی تھیں۔ میں نے عرض کیا کہ ام المؤمنین! یہ صاحب کون ہیں؟ فرمایا کہ یہ وہ شخص ہے جس کی وجہ سے اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم) پر غصہ کیا تھا یعنی حضرت عبد اللہ بن ام مکتوم رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہیں۔

یہ مکہ کا واقعہ ہے کہ آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پاس چند اکابر قریش بیٹھے تھے اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ان کو اسلام کی دعوت دے رہے تھے کہ اتفاق سے عبد اللہ بن ام مکتوم جو آنکھوں سے معدور اور غریب تھے۔ ادھر آنکھے اور وہ بھی ان لوگوں کے ساتھ بیٹھ کر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے باتیں کرنے لگے۔ رؤسا قریش چونکہ سخت مبتکبر اور فخار تھے۔ ان کو برابری ناگوار گزرا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس امید پر کہ رؤسا مکہ میں کوئی اسلام قبول کر لے۔ عبد اللہ بن ام مکتوم کے بجائے انہیں توجہ دی لیکن خدا کو یہ امتیاز پسند نہ آیا اور سورہ عبس کی یہ آیت اُتری:-

ترجمہ: تیوری چڑھائی اور منھ پھیرا اس پر کہ اس کے پاس وہ نایبنا حاضر ہوا اور تمہیں کیا معلوم شاید وہ سترہ ہو یا نصیحت لے تو اسے نصیحت فائدہ دے وہ جو بے پروا بنتا ہے تم اس کے تو پیچھے پڑتے ہو اور تمہارا کچھ زیاد نہیں اس میں کہ وہ سترانہ ہوا اور وہ جو تمہارے حضور ملکتا آیا اور وہ ذر رہا ہے تو اسے چھوڑ کر اور طرف مشغول ہوتے ہو یوں نہیں یہ تو سمجھانا ہے تو جو چاہے اسے یاد کرے۔ (پ ۳۰۔ سورہ عبس ۱۲)

اللہ تعالیٰ نے ابن ام مکتوم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے خلوص کی قدر فرمائی۔ اس کے بعد مسلمانوں میں آپ کی قدر و منزلت بہت بڑھی اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ان کے ساتھ امتیازی سلوک فرماتے تھے کیونکہ غرباً اور مفلس اسلام کے سب سے پہلے جانشیار بنے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ان کو لے کر حرم میں نماز پڑھنے جاتے تو رؤسا قریش ان مفلس اور ناداروں کو دیکھ کر بطورِ طنز و استہزاء کہتے تھے، یہی وہ لوگ ہیں جن پر خدا نے ہم لوگوں کو چھوڑ کر احسان کیا ہے۔

عبداللہ بن ام مکتوم رضی اللہ تعالیٰ عنہ قرشی اور عامری بھی کہلاتے تھے۔ ان کی والدہ محترمہ کا نام ام مکتوم تھا۔ وہ مکہ مکرہ کے قدیمی پاشندے تھے اور دیگر مسلمانوں کے ساتھ آپ نے مدینہ ہجرت فرمائی۔ جنگِ اُحد کے موقع پر آپ کو مدینہ میں قائم مقام امیر مقرر کیا گیا تھا۔ جنگِ قادیہ میں شریک رہے۔ حضرت بلال رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی ساتھ موزن کے فرائض بھی انجام دیتے رہے۔ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے اسی خلوص اور جانشی کی وجہ سے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا ان کی خاطر داری میں شہد لگا کر ترنج پیش فرمائی تھیں۔

حضرت عبد اللہ ابن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو گلڑی اور تازہ کھجور ملا کر کھاتے دیکھا ہے۔ (بخاری شریف)

گلڑی اور کھجور کو ملا کر کھانے کی صورت یا تو یہ ہوتی ہے کہ دونوں کو ملا کر کے منہ میں رکھتے اور کھاتے تھے یا پہلے کھجور تناول فرمائی اور اس کے بعد گلڑی یا گلڑی کی ایک قاش اور ایک کھجور تناول فرماتے تھے۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ان دونوں کو ملا کر اس لئے کھایا ہے کہ کھجور گرم ہے اور گلڑی کا مزاج سرد تر ہے اور ایک حد تک بادی ہے۔ دونوں مل کر معتدل بن جاتے ہیں۔ اس طرح بعض حضرات کو اگر کھجور راس نہ آتی ہو تو گلڑی کے ساتھ ملا کر کھانے سے بھی کھجور ان کیلئے مفید ثابت ہوتی ہے۔

صاحب مظہر حق کے مطابق یہ حدیث اس پر دلالت کرتی ہے کہ ایک وقت میں کھانے کی دو چیزوں کو غذا بنا یا کھانے پینے میں وسعت و فراغی اختیار کرنا، کھانے کی ایک سے زائد چیزیں تیار کرانا اور کھانا جائز ہے۔ چنانچہ اس کے جواز کے بارے میں علماء کا اختلاف نہیں ہے۔ البتہ جن علماء نے اس کو مکروہ کہا ہے وہ اس صورت پر محمول کرتے ہیں جبکہ کھانوں کی زیادہ مقدار و قسمیں تیار کرانا اور کھانا بطورِ عادت اپنائی جائے۔ کھانوں کی تنوع کثرت دینی مصلحت و فائدے کی بجائے محض لذت کا مودہ، میں اور حصولِ عیش پر ہو تو پھر وہ جائز نہیں۔

کھجور بھر پور نشوونما کرنے والے بچلوں میں سے ایک ہے۔ یہ زبردست اہمیت رکھنے والی غذا ہے جسے 'صرح اک خوراک' کہا جاتا تھا
مگر اب اس کا استعمال پوری دنیا میں ہوتا ہے۔ اس کا شمار خشک اور تازہ دونوں بچلوں میں ہوتا ہے۔

کھجور انہائی اعلیٰ اجزاء رکھنے والا بچل ہے۔ دودھ کے ساتھ کھانے سے اس میں زبردست غدائی افادیت پیدا ہوتی ہے۔
اس کے بیچ یعنی گنٹھلی کو بھون کر سفوف بناتی ہیں۔ اس سفوف سے کافی جیسا مشروب تیار کیا جاتا ہے جس کا نام ہی ڈیٹ کافی ہے۔
کھجور اپنے مقوی اثرات کی بدولت شفا بخش غذا ہے۔ چونکہ یہ زوہضم ہے، اس لئے جسمانی توانائی اور توڑ پھوڑ کی اصلاح کیلئے
بہت مفید ہے۔ مردانہ کمزوری، خون کی کمی، امراض، معدہ، امراض اطفال، قبض، امراض گرده، لقوہ اور جگر کو تقویت دینے کیلئے
اس کو بہت مفید خیال کیا جاتا ہے۔

کھجور کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ کھجور کا درخت اس مٹی سے تخلیق کیا گیا جو حضرت آدم علیہ السلام کی تخلیق کے بعد بیچ گئی تھی۔
اس لئے زمانہ قدیم سے اسے بہت اہمیت اور احترام حاصل ہے۔ عراق سے ملنے والے پانچ ہزار سال پرانے کتبوں میں
کھجور کے درختوں کی تصویریں کندہ ہیں۔ سندھ میں موجود اڑو کے قدیم گھنڈرات میں سے کھجور کے بیچ دستیاب ہوئے ہیں
جن سے اس حقیقت کا اکشاف ہوا کہ پاکستانی علاقوں میں دو ہزار سال قبل بھی کھجور موجود تھی۔

بچلوں میں کھجور وہ بچل ہے جو نہ صرف آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت پسند تھی بلکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا دستر خوان بھی عموماً
اس سے سجارت تھا اور یہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی عمومی خوراک تھی۔ بطورِ دوا بھی مستعمل رہی۔ کھجور کے متعلق کئی احادیث ہیں
جن میں سے صرف چند ایک کے ذکر پر ہم یہاں اکتفا کریں گے۔

بخاری شریف میں حضرت عامر بن سعد بن ابی وقار میں رضی اللہ تعالیٰ عنہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے
فرمایا ہے کہ جس نے صبح اٹھتے ہی عجوہ کھجور کے سات دانے کھائے، اس دن اسے جادو اور زہر نقصان نہ دے سکیں گے۔
‘عجوہ’ مدینے کی کھجوروں میں سب سے عمدہ اور اعلیٰ ہے۔ بعض کے خیال میں اس کھجور کا اصل درخت آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے
لگایا تھا۔

بخاری اور مسلم میں ہے کہ مسلمانوں کے ہاں جب بھی بچے پیدا ہوتا تھا، وہ دعائے خیر و برکت کیلئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا جاتا تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بچے کیلئے دعائے خیر و برکت مانگتے اور اس کے بعد چھوہا رہ منہ میں چبا کر اس کا گودا بچے کے منہ میں چپکا دیتے کیونکہ اس سے نہ صرف بچے کا پیٹ صاف ہوتا اور پیٹ میں کیڑے پیدا نہ ہوتے بلکہ چھوہا ان کی گھٹی میں بھی پڑتا۔ چونکہ یہ ان کی روزمرہ کی خواراک تھی اور حکماء کہتے ہیں کہ جو چیز گھٹی میں بچے کو دی جائے اس کے مضر اڑات سے بچے عمر بھر کیلئے محفوظ ہوتا ہے۔

متدرک الحاکم میں ابو فیض سے روایت بیان کی ہے کہ تمہاری کھجوروں میں سب سے اچھی کھجور برلنی کھجور ہے۔ یہ پیٹ سے یہاں نکلتی ہے اور اس میں کوئی یہاں نہیں۔ تاہم بعض موقع پر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کھجور کھانے سے منع فرمایا ہے جیسے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو مکروری کی حالت میں اور حضرت صہیب رومی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو آشوب چشم میں کھجور کھانے سے پرہیز کی تاکید کی تھی۔ علاوہ ازین نیم پختہ کھجور کو پرانی کھجور کے ساتھ ملا کر کھانے اور منقی اور کھجور کو بیک وقت کھانے سے منع فرمایا ہے۔ اس کے ساتھ آداب و ستر خوان کے حوالہ سے بخاری، مسلم اور ابن ماجہ میں یہ روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس امر سے منع کیا کہ کوئی شخص دوسرے شرکاءِ مجلس کی اجازت کے بغیر بیک وقت دو یا ان سے زائد کھجوریں اکٹھی کھائے۔

ابوداؤ و اور سنن ابن ماجہ میں ہے کہ حضرت سعد بن ابی و قاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے بینے میں ایک بار انہائی شدید درد اٹھا (یعنی دل کا دورہ پڑا) لوگ انہیں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پاس لے گئے تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنا ہاتھ ان کے کندھوں کے درمیان رکھا جس سے دل کی تکلیف ختم ہوئی پھر فرمایا، اسے دل کی تکلیف ہو گئی ہے۔ اسے حارث بن کلده کے پاس لے جاؤ۔ کیونکہ وہ حکیم تھا اور لوگوں کا علاج کرتا تھا۔ تاہم وضاحت کی کہ اسے چاہئے کہ وہ مدینہ کی سات کھجوریں لے اور ان کو گھٹھلی سمیت کوٹ لے اور پھر اسے کھلائے۔ یہ وضاحت آپ نے اس لئے فرمائی تھی کہ اس سے پہلے دل کے دورے میں یہ نسخ کسی حکیم کو معلوم نہ تھا۔ اس علاج سے حضرت سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو مکمل افاقہ ہوا اور پھر انہیں کبھی دل کی تکلیف محسوس نہیں ہوئی۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ رمضان المبارک میں کھجور سے روزہ افطار فرماتے تھے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نہ صرف کھجوروں سے مہماں کی تواضع فرمائی ہے بلکہ اس کے بد لے خریداری بھی کی ہے۔ سنن ابن ماجہ میں ہے کہ مدینہ منورہ کے باہر ایک مختصر قافلہ آ کر فروش ہوا۔ ان کے پاس ایک سرخ اونٹ بھی تھا۔ اتفاقاً آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا گزر ہوا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس کی قیمت دریافت کی۔ انہوں نے کھجور کی ایک مقدار بتائی۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے مول قول کئے بغیر اسکی قیمت قبول کی اور اونٹ لیکر چل دیئے۔ بعد میں اہل قافلہ کو خیال آیا کہ انہوں نے جان پچان کے بغیر اونٹ حوالے کر دیا۔ انہیں اپنے رویے پر نہادت ہو رہی تھی مگر قافلہ میں موجود ایک خاتون نے یہ کہہ کر سب کو تسلی دی کہ مسلمان رہو۔ میں نے کسی شخص کا چہرہ اتنا روشن اور پُر نور نہیں دیکھا۔ وہ دعا کرنے والا شخص ہرگز نہیں۔ میں اس کا فرمائی ہوں۔

رات ہوئی تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اہل قافلہ کیلئے کھانا اور اونٹ کی قیمت میں طے شدہ کھجوریں بھیج دیں۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی شخصیت اپنے اخلاقی فضائل اور پیغمبرانہ جمال کے باعث اتنی موثر تھی کہ لوگ از خود اعتماد کرتے تھے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی شخصیت کے نور کی تاثیر اس واقعہ سے عیاں ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جس گھر میں کھجور نہ ہو اس گھر کے رہنے والے بھوکے ہیں۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے یہ الفاظ تین مرتبہ فرمائے۔ بعض علماء نے اس کی وضاحت یہ کی ہے کہ اس گھر کے رہنے والوں سے مراد اہل مدینہ اور وہ لوگ ہیں جن کی غذا کھجور ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ بعض مہینہ ہم پر ایسا گزرتا کہ ہم اس میں آگ نہ جلاتے یعنی بعض مرتبہ پورا مہینہ ایسا گزرتا تھا کہ ہمارے گھر میں سامان خوراک نہ ہونے کی وجہ سے چوہبے میں آگ بھی نہیں جلتی تھی۔ اور (اس عرصہ میں) ہماری غذا کا انحصار صرف کھجور اور پانی پر ہوتا تھا۔ الایہ کہ کہیں سے تھوڑا گوشت تھنکہ میں آ جاتا، جس کو پکانے کیلئے آگ جلا لیا کرتے تھے۔

دوسری جگہ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ ایسا کبھی نہیں ہوا کہ آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے گھر والوں نے دو دن گیہوں کی روٹی سے اپنا پیٹ بھرا ہوا اور ان دونوں میں سے ایک دن کی غذا کھجور نہ ہوئی ہو۔ حتیٰ کہ بعض اوقات صاف کھجور بھی میسر نہ ہوتی۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک دن نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پرانی کھجور لائی گئی جس میں کیڑے پڑ گئے تھے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس کو چھیرتے اور اس میں سے کیڑا انکال کر کھجور تناول فرماتے رہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک دن آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنے صحابہ میں کھجوریں تقسیم کیں اور ہر شخص کو سات سات کھجوریں عنایت فرمائیں۔ میرے حصہ میں جو کھجوریں آئیں، ان میں سے ایک سخت اور خراب تھی لیکن مجھے وہی سب سے زیادہ اچھی معلوم ہوئی کیونکہ وہ دیر تک چبیتی رہی۔

کھیرا بنیادی طور پر سبزی مگر غریب لوگوں کا خاص پھل ہے جسے وسیع پیانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر مفرح ہے اور اس میں وہ تمام اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت برقرار رکھنے کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔

کھیرے میں دیگر سبزیوں کے پہ نسبت زیادہ معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کا چھلکا انتہائی قیمتی ہوتا ہے کیونکہ نمکیات اور وٹا منز اس میں اور اس کے قریب پائے جاتے ہیں چنانچہ اسے چھیل کر نہیں کھانا چاہئے۔ کھیرے کو ہمیشہ کچھی حالت میں کھانا چاہئے کیونکہ پکانے پر اس کی پوٹاشیم اور فاسفورس ضائع ہو جاتے ہیں۔ کھیرا اطباء کے نزد یہ کخون کی تیزابیت دور کرنے، امراضِ معدہ، قبض، ہیضہ، امراضِ پیشاب کے علاوہ جلد کا پھٹ جانا اور حسن و زیبائش میں بھی کار آمد ہے۔

کھیرے کو سبزیوں، انانج، بچلوں اور سلااد کے ساتھ استعمال کرنے سے ان چیزوں کی غذائیت بڑھ جاتی ہے۔ اسلئے بخاری شریف میں ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس کو بھورے کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے۔

ابو نعیم نے حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کی کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کھیرے کو نمک کیسا تھا تناول فرمایا کرتے تھے چونکہ کھیرے میں رطوبت ہوتی ہے اور وہ بعض اوقات تلخ ہوتی ہے اس لئے چاہئے کہ کھیرے کو ایک سرے سے ذرا سا کاٹ لیں اور پھر اس پر نمک کی ڈلی مل لیں تو اس کی تلخی نکل جاتی ہے۔ اس کے بعد کاٹ کر نمک کے ساتھ کھانا چاہئے۔ خاص کر کھیرے کو نمک لگانے کے بعد ٹھنڈا کر کے کھایا جائے تو اس کا لطف دو بالا ہو جاتا ہے۔

مشروبات

(۱) آداب مشروبات (۲) آب زم (۳) دودھ (۴) شہد (۵) نقع و بنیذ۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو ٹھنڈی اور میٹھی چیز بہت زیادہ پسند تھی۔ علماء کے نزدیک میٹھی چیز سے مراد مشروبات ہیں کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو ہر میٹھا مشروب بہت پسند تھا۔ خواہ وہ میٹھا پانی ہوتا یا میٹھا دودھ یا شہد وغیرہ کا شربت۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے یہ روایت بھی نقل کی گئی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کیلئے میٹھا پانی سقیا سے لایا جاتا تھا۔ بعض حضرات نے بیان کیا ہے کہ سقیہ ایک چشمہ کا نام ہے جو مدینہ سے دو منزل کے فاصلے پر واقع تھا۔

کتب احادیث و سیرت میں ان مشروبات کا بھی مکمل حال درج ہے جن کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نوش فرمایا جن کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے پسند فرمایا ہے۔ ان مشروبات میں آب زم زم، دودھ، شہد، نقع اور بنیذ کا نام خاص کر قابل ذکر ہے جن کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم خاص اہتمام سے نوش فرماتے تھے۔

آداب مشروبات

پانی کو تین سانسروں میں پیا جائے

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم پانی پینے میں تین مرتبہ سانس لیا کرتے تھے اور فرماتے تھے کہ اس طرح سے پانی پینا زیادہ خوشنگوار ہے جو پیاس بجھانے والا اور حصول شفا کیلئے اچھا ہے۔

پیتے وقت برقن میں سانس نہ لینا

حدیث میں صراحت کے ساتھ وارد ہے کہ جب تم میں سے کوئی پانی پੇ تو پیا لے میں سانس نہ لے بلکہ پیا لے سے منہ ہٹا لے کیونکہ ایک تو یہ چوپائیوں کی عادت ہے۔ علاوہ ازیں سانس لینے کے ذریعے بدن سے خارج ہونے والے جراثیم اس پانی میں پڑتے ہیں جس سے پانی مضر صحت ہو جاتا ہے۔

پانی بیٹھ کر پیا جائے

حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی عادت کریمہ تھی کہ پانی بیٹھ کر پینتے تھے۔ صحیح روایات میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے منقول ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کھڑے ہو کر پینے کو منع فرمایا ہے۔ نیز ایک ہاتھ سے بھی پینے کو منع فرمایا ہے۔ تاہم بعض کا قول ہے کہ کھڑے ہو کر پانی پینا آب وضو اور آب زمزم کے ساتھ خاص ہے کیونکہ آب زمزم آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کھڑے ہو کر نوش فرمایا ہے۔

پینے کا برقن اگر کسی جگہ ٹوٹا ہوا ہو تو وہاں منہ لگا کر نہ پیو

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پینے کا برقن اگر کسی جگہ سے ٹوٹا ہوا ہو تو اس جگہ سے منہ لگا کر پانی نہ پیو۔

یہ ممانعت ایک تو اس لئے ہے کہ اس جگہ سے پانی کپڑوں پر گرنے کا احتمال ہے۔ اس کے ساتھ حفظان صحت اور پاکیزگی کا بھی یہ تقاضا ہے کہ اس جگہ منہ نہ لگایا جائے کیونکہ یہ جگہ بہتر طور پر صاف بھی نہیں ہوتی لیکن اس سے یہ مراد نہیں کہ ٹوٹے ہوئے برقن میں پانی نہ پیا جائے۔

مشروبات میں پھونک مارنے کی ممانعت

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے پانی میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے۔ ایک شخص نے یہ ممانعت سن کر عرض کیا کہ اگر پانی میں تنگے پڑے ہوئے ہوں تو کیا کروں؟ تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اوپر کا تھوڑا سا پانی بہادو تاکہ تنگے وغیرہ نکل جائیں۔

اگر محفل میں مشروبات پلانا ہو تو پہلے دائیں طرف سے شروع کریں

ایک بار آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں دودھ پیش کیا گیا جس میں سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے تھوڑا بہت پیا۔ اس وقت حضرت ابوکبر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے باہمیں طرف تشریف فرماتھے۔ حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا، بچا ہوا دودھ حضرت ابوکبر (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) کو دیجئے لیکن آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس دیہاتی کو عنایت فرمایا جو آپ کے دائیں طرف بیٹھا ہوا تھا۔ پھر فرمایا کہ دایاں مقدم ہے۔

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ کسی چیز کے دینے میں اپنی دائیں طرف کی رعایت لمحظ رکھنا مستحب ہے اگرچہ دائیں طرف کا شخص باہمیں طرف کے شخص کی بہت کم رتبہ بھی ہو، تب بھی پہلے اس کو دی جائے۔ کیونکہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس دیہاتی کو حضرت ابوکبر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ پر اسی لئے مقدم رکھا کہ وہ دائیں طرف تھا۔ نیز یہ حدیث آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے عدل والنصاف اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے وصف حق شناسی پر بھی دلالت کرتی ہے۔

پلانے والا آخر میں

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جب بھی اپنے احباب کو کوئی چیز پلاتے تو خود سب سے آخر میں نوش فرماتے تھے اور فرماتے کہ ساتھی سب سے آخر میں پیتا ہے۔

سوئے چاندی کے برتنوں میں کھانا پینا حرام ہے

حضرت اُم سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص چاندی کے برتن میں پینے کی کوئی چیز پیتا ہے تو اس کا پینا اس کے علاوہ اور کوئی نتیجہ پیدا نہیں کرے گا کہ اس کے پیٹ میں وزن کی آگ کو غث غث اتار دے گا۔ ایک اور جگہ بھی ارشاد ہے کہ جو شخص چاندی اور سونے کے برتن میں کھاتا اور پیتا ہے اس کا حشر یہی ہے۔ خود نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا جو پیالہ تھا وہ لوہے کے تاروں سے بندھا ہوا تھا۔ روایت میں اسی قدر ہے قرینہ سے معلوم ہوتا ہے کہ ٹوٹ گیا ہو گا اس لئے تاروں سے جوڑ دیا ہوگا۔

کھانے پینے کے برتن کو ڈھانپا کرو

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک دن ابو حمید (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) جو کہ انصاری تھے، آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں مقام نصیع سے دو دھنے سے بھرا ہوا برتن لے کر آئے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے جب اس برتن کو کھلا ہوا دیکھا تو فرمایا کہ تم نے اس برتن کو ڈھانپا کیوں نہیں، اگر چہ ڈھانپنے کی صورت یہ کیوں نہ ہوتی کہ تم اس برتن پر عرض کوئی لکڑی رکھ دیتے۔ دوسری جگہ ارشاد ہے کہ رات آنے پر اپنے مشکیزوں (یعنی پانی کے برتن) کے منہ کو باندھ دو تاکہ کیڑے مکوڑے وغیرہ اس میں نہ گر جائیں اور پانی محفوظ رہے۔

پانی پینا منع ہے

لوٹ کی ٹوٹی یا صراحی یا اس طرح کی دوسری چیزوں سے پانی نہیں پینا چاہئے۔ پانی پینے کیلئے ایسا برتن ہونا چاہئے جس میں پیتے وقت منہ میں جانے والا پانی نظر آئے تاکہ کوئی مضر صحت چیز پیٹ میں نہ جائے۔ زاد المعاد نے لکھا ہے، آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی یہ عادت کریمہ تھی کہ ورزش کے بعد تھکان پر کھانا یا پھل کھانے کے بعد پانی پینے سے احتراز فرماتے تھے۔ جماع اور غسل کے بعد بھی پانی پینے کو اچھا نہیں سمجھتے تھے۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو آب ذمزم نہ صرف بہت پند تھا بلکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے باعثِ خیر و برکت بھی قرار دیا ہے۔ آب ذمزم کا کنوں دیوارِ کعبہ سے ۳۳ گز کے فاصلہ پر واقع ہے جو چار گز چوڑا اور ۲۹ گز گہرا ہے۔

روایت ہے کہ جب حضرت ابراہیم علیہ السلام اپنی زوجہ محترمہ حضرت ہاجرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا اور اپنے بچے اسماعیل علیہ السلام کو مکہ میں لائے تو یہاں جھاڑیوں کے سوا کچھ بھی نہ تھا۔ خانہ کعبہ کی جگہ سرخ پتھر کا ایک ٹیکہ تھا۔ بی بی ہاجرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا وہاں اُتریں جہاں آج حطیم ہے۔ مشکینزے کا پانی ختم ہوا تو پانی کی تلاش میں ادھر ادھر دوڑیں لیکن کہیں پانی کا سراغ نہیں ملا۔ حضرت اسماعیل علیہ السلام پیاس سے بیتاب ہو کر ایڑیاں رگڑ رہے تھے۔ خدا کی قدرت عین اسی جگہ پانی کا چشمہ اُبل آیا۔ حضرت ہاجرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے دیکھا تو کہا زم! زم! (ٹھہر جا! ٹھہر جا) جس سے اس کا نام ذمزم پڑ گیا۔

جب قبیلہ بنو جرہم کو مکہ سے بے دخل ہونا پڑا تو انہوں نے جاتے وقت اس کنوں کو عمدًا پاٹ دیا اور زمین کے برابر کر دیا۔ جسے ایک عرصہ بعد آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے دادا عبد المطلب نے جو کہ دین ابراہیم کے پیرو تھے از سر نو تلاش کیا۔ بعض روایات کے مطابق ایک بار خواب میں آپ کو یہ جگہ دکھائی گئی۔ جب آپ نے اس کے کھونے کا ارادہ کیا تو قریش نے مخالفت کی کیونکہ انہیں قربان گاہ کے کھونے پر بتوں کی ناراضگی کا خوف تھا۔ اس لئے اس کام میں ہاتھ بٹانے کیلئے کوئی تیار نہ تھا۔ آخر کار آپ اور آپ کے بڑے بیٹے حارث نے اس کو ڈھونڈ نکالا۔ اس وقت سے وقتاً فوقتاً پانی خشک یا کم ہونے کی وجہ سے اس کی گھرائی میں اضافہ ہوتا گیا اور تاحال یہ لاکھوں آدمیوں کیلئے پانی مہیا کر رہا ہے۔

موجودہ کنوں مربع پتھروں کا بنا ہوا ہے اور ستر ہویں صدی یسوسی کی تعمیر ہے۔ اسلام سے پہلے ایرانی بھی اس کنوں سے برکت حاصل کرنے کیلئے آتے تھے۔ ایران کا بادشاہ ساسان بن باک جو ساسانی خاندان کا بانی تھا۔ ۲۲۶ قبل مسیح میں اس کنوں کی زیارت کو آیا تھا۔

آب ذمزم کی مقبولیت اور تقدس سے متاثر ہو کر دیگر کئی مذاہب نے اپنے ماننے والوں کیلئے مقدس پانی تلاش کرنے۔ ان میں اکثر پانی بیماریوں کا باعث ہوئے کیونکہ آلوہ پانی پینے سے پیٹ کی متعدد بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں، لیکن پوری تاریخ اسلام میں آج تک کوئی شخص ذمزم کا پانی پی کر بیمار نہیں ہوا ہے۔ ابن حبان اور طبرانی میں حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے منقول ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ہے کہ اس کرہ ارض پر سب سے بہترین، مفید اور عمدہ پانی ذمزم کا ہے۔

دارقطنی میں حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ زمزم کا پانی جس غرض سے پیا جائے تو اللہ تمہیں شفادے گا۔ اگر پیاس کیلئے پیو گے تو اللہ اس سے تسلی دے گا اور سیراب ہونے کیلئے پیو گے تو اللہ تمہیں سیراب کر دیگا۔ یہ حضرت جبرائیل علیہ السلام کا کنواں ہے اور یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے حضرت اسماعیل علیہ السلام کا پیاؤ ہے۔ بخاری اور مسلم میں حضرت ابوذر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا حال درج ہے کہ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کعبہ شریف اور اس کے پردوں کے درمیان چالیس شب و روز گزارے۔ کھانے کو کچھ نہ تھا اس دوران صرف آپ زمزم پیتے رہے۔ نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس پر فرمایا کہ یہ بارکت پانی ہے اور بھوک کی تسکین کی غذا ہے بلکہ بیماریوں سے شفابھی ہے۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو جس طرح شہر مکہ سے محبت تھی، اس طرح آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس کنویں کو بھی بہت پسند فرماتے تھے اور جو شخص اس کا پانی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کرتا اس سے مسرت کا اظہار فرماتے تھے۔

صلح حدیبیہ میں مذکرات کے دوران آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے قریش کے ایک شخص کو اس بات پر حدیبیہ میں مامور کیا کہ وہ زمزم لائے۔ وہ لایا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسے واپسی میں مدینہ بھی ہمراہ لے گئے۔ ترمذی میں لکھا ہے کہ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا دستور تھا کہ وہ زمزم اپنے ہمراہ (مکہ سے مدینہ) لے جایا کرتی تھیں اور بتاتی کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بھی اس طرح لے جایا کرتے تھے۔ آج بھی لاکھوں حجاج کرام ہر سال اسے ایک نادر تھنہ حرم کے تبرک کے طور پر اپنے ہمراہ لاتے ہیں اور اپنے احباب اور مہمانوں کی تواضع اس تھنہ حرم سے کرتے ہیں۔

دودھ ایک موثر اور بڑی حد تک مکمل غذا ہے۔ دودھ معدے میں جاتے ہی پھٹ کر ٹھوس شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس طرح وہ معدے کو بھرنے میں دوسری ٹھوس اشیائے خوراک کی طرح کام دیتا ہے۔ اس لئے دنیا بھر میں دودھ عام غذائی اشیاء میں سے ایک ہے۔

انسان مویشیوں کا دودھ نامعلوم زمانوں سے استعمال کرتا آرہا ہے۔ گائے، بھینس اور بکری کا دودھ تو عام استعمال کی غذا ہے۔ کچھ ممالک میں بھیڑ، گھوڑی اور اونٹ کا دودھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گائے کے دودھ میں انسانی دودھ سے دو گنا زیادہ پروٹین ہوتی ہے لیکن شکر کم ہوتی ہے جبکہ بھینس کے دودھ میں گائے کے دودھ سے زیادہ چکنائی پائی جاتی ہے۔

دودھ میں وہ تمام معدنی اور غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو زندگی کی بقا اور صحت برقرار رکھنے کیلئے ضروری سمجھے جاتے ہیں۔ دودھ میں پائی جانے والی پروٹین اعلیٰ درجہ کی نباتاتی صلاحیت رکھتی ہے۔ اس میں جسمانی ترقی اور خلیوں کی افزائش کیلئے درکار تمام ضروری اجزاء ہوتے ہیں۔ زودہضم غذاوں میں دودھ سرفہرست ہے۔ اس کی چکنائی ۹۹ فیصد قابل ہضم ہوتی ہے۔

دودھ ایک ایسی غذا ہے جسے ہر عمر کے افراد کیلئے صحت بخش قرار دیا گیا ہے اور اس میں شیرخوار بچے سے لے کر بوڑھے فرادریک سبھی شامل ہیں۔ یہ مرضیوں کیلئے بھی ایک مکمل صحت بخش غذا ہے۔ اس کے علاوہ بے شمار امراض میں علاج بالغذا کے طور پر بھی لاجواب ہے۔

مشروبات میں دودھ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت پسند تھا۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی ایک روایت مکملۃ شریف سے نقل کی گئی ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، جب تم میں سے کوئی شخص کھانا کھائے تو یوں کہے 'اے اللہ! ہمارے لئے اس کھانے میں برکت عطا فرم اور ہم کو اس سے بھی اچھا کھلائیں۔ اور جب تم میں سے کسی شخص کو دودھ ملنے تو یہ دعا پڑھے 'اے اللہ! ہمارے لئے اس دودھ میں برکت عطا فرم اور ہم کو اس سے زیادہ پینے کو دے۔'

دودھ پینے کی اس دعا میں اس سے بھی اچھا پینے کو دے کے الفاظ نہ کہے کیونکہ دودھ سے بہتر کوئی کھانے پینے کی چیز نہیں جو خدا سے مانگی جاسکے۔ یہ ایسی غذا ہے جو کھانے پینے دونوں کا نعم البدل ہے۔ یہ شکم سیر کرنے اور سیراب کرنے دونوں کی خاصیتیں رکھتا ہے۔

سفر مراجع میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پینے کیلئے تین پیالے پیش کئے گئے۔ ایک میں پانی، دوسرے میں دودھ اور تیسرا میں شراب تھی۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے دودھ کا پیالہ اٹھایا جس پر حضرت جبرائیل علیہ السلام نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو مبارکباد دی کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم فطرت کی راہ پا گئے۔

دودھ میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بکری کا دودھ پسند تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے خالص دودھ بھی پیا ہے اور اس میں پانی ملا کر بھی نوش فرمایا ہے۔ دودھ نوش فرمانے کے بعد آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کلی فرمائی ہے۔ تاہم گندگی کھانے والے جانور کا گوشت کھانے اور اس کا دودھ پینے سے آپ نے منع فرمایا ہے۔ تفسیر زاہدی میں ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ اپنے بچے کو احمد اور فاحشہ عورتوں سے دودھ نہ پلاؤ کیونکہ دودھ کا اثر بچے کے جسم اور اخلاق دونوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔

اسلام نے حرام جانوروں کا دودھ بھی حرام قرار دیا ہے۔ دودھ کے متعلق سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں بے شمار واقعات کا ذکر ہمیں ملتا ہے۔ ایک مرتبہ ایک کافر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے یہاں مہمان ہوا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے ایک بکری کا دودھ پلایا وہ سیر نہ ہوا پھر دوسری بکری کا پلایا تو پھر بھی سیر نہ ہوا۔ حتیٰ کہ سات بکریوں کا دودھ پلایا تب کہیں جا کر وہ سیر ہوا۔ مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے ماتھے پر بل تک نہ آیا اور نہ ہی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس کی اس عجیب حرکت پر کسی تعجب کا اظہار فرمایا۔

ایک دفعہ ایک غفاری مہمان ہوا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے گھر میں پینے کیلئے بکری کا تھوڑا سا دودھ تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے یہ دودھ انہیں پلایا اور خود ساری رات فاتحہ میں گزاری۔

بخاری شریف میں حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ پینے والی چیزوں میں رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ روزانہ ایک پیالہ میں شہد کو پانی میں ملا کر گھونٹ گھونٹ نوش فرماتے تھے۔

ابن ماجہ میں ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ شفادینے والی دو چیزوں کو اپنے اوپر لازم کرو۔ ایک شہد اور دوسرا قرآن۔

قرآن کریم بھی اس بات کو بیان کرتا ہے، هدی و شفاء لما فی الصدور یعنی قرآن دلوں کی بیماریوں کیلئے ہدایت اور شفا ہے۔ شہد کے بارے میں ہے کہ فیہ شفاء للناس یعنی شہد میں لوگوں کیلئے شفا ہے۔ روحانی امراض کیلئے شفا قرآن اور جسمانی امراض کیلئے اور اس سے محفوظ رہنے کا علاج شہد ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ابن ماجہ میں راوی ہیں کہ جو شخص ہر ماہ تین دن صبح کے وقت شہد چاٹ لیا کرے تو وہ کسی بڑی مصیبت میں بچتا نہیں ہوتا۔ یعنی شہد کی وجہ سے بڑی سے بڑی بیماری کے حملہ آور ہونے سے پہلے جسم میں قوتِ مدافعت پیدا ہوتی ہے اور اگر بیماری کے جرا شیم حملہ آور بھی ہو جائیں تو بہت جلد خون کے مدافعتی نظام کے سامنے بے کار ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔

درحقیقت شہد پر جس قدر تاکید قرآن اور حدیث میں آئی ہے اس پر کما حقہ تحقیق نہیں ہوئی ہے۔ حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو کوئی مرض لاحق ہوتا تو وہ ہمیشہ شہد سے علاج فرماتے تھے۔ یہاں تک کہ پھوڑے پھنسی پر بھی شہد کا مرہم لگایا کرتے تھے۔ کنز العمال میں حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے ایک روایت کا خلاصہ ان الفاظ میں ملتا ہے جو انہوں نے نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے بیان کی ہے، اپنی حلال کی کمائی کے درہم سے شہد خرید کر اسے بارش کے پانی میں ملا کر پینا تقریباً سبھی بیماریوں کا علاج ہے۔

پیش کے عوارض میں بھی شہد بیماریوں کیلئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے خود تجویز فرمایا تھا۔

شہد چونکہ شہد کی کمھی کی محنت شاقہ کا شمر ہے، اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے شہد کی کمھی مارنے سے منع فرمایا ہے۔

سنن ابو داؤد میں حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے چار جانوروں کو مارنے سے منع فرمایا ہے۔ چیونٹی، شہد کی کمھی، ہدہ اور لٹورا۔ ایک اور حدیث مبارکہ میں مومن کو شہد کی کمھی سے تشبیہ دی گئی ہے۔ ارشاد ہے،

مومن کی مثال شہد کی کمھی کی طرح ہے کہ وہ اپنے جھنٹے سے نکلتی ہے۔ حلال کھاتی ہے، بیٹ کرتی ہے، مگر نہ کسی کو نقصان پہنچاتی ہے

نہ کہیں توڑ پھوڑ کرتی ہے۔ اس طرح مومن بھی اپنے کام سے کام رکھتا ہے۔ کسی کو ایذ نہیں پہنچاتا ہے۔ رزقی حلال کھاتا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق شہد ایک مکمل غذا ہے۔ یہ مکمل توانائی فراہم کرتا ہے۔ اس میں وہ تمام عناصر موجود ہوتے ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں ۷۰ فیصد پانی اور ۵۰ فیصد گلوبکوز ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ فاسفورس، پوتاشیم، سوڈیم، میکنیشیم، مینگنیزیم اور دیگر پروٹین اور حیاتی مین ہوتی ہیں۔ معدے کی تیز ابیت اور جگر کے عوارض میں مفید ہے اور پیٹ کی جملہ بیماریوں کیلئے تریاق ہے۔

شہد کو گرم کرنے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ اس سے اس کی افادیت اور کارکردگی شدید متاثر ہوتی ہے۔

شہد کی سال میں عموماً دو فصلیں ہوتی ہیں۔ ایک موسم بہار میں یعنی مارچ تا مئی اور دوسری فصل موسم خزاں میں اکتوبر تا نومبر۔

شہد کے حوالے سے قابل غور نکتہ یہ ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے روزانہ شہد کا استعمال فرمایا اور ایک دن بھی مرض الوصال کے علاوہ کوئی بیماری آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے منسوب نہیں۔

آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جو مشروبات عموماً نوش فرمایا کرتے تھے، ان میں ایک نقیع اور دوسرا نبیذ خاص کر قابل ذکر ہے۔ یہ دونوں مشروبات ایک طرح کے شربت ہیں۔ ان میں نقیع کو اس طرح بنایا جاتا ہے کہ انگور یا کھجوروں کو پانی میں مخفض بھگو دیا جاتا ہے جو شنس نہیں دیا جاتا۔ اس طرح انگور یا کھجوروں کی مشہاس اس پانی میں آ جاتی ہے اور عمدہ قسم کا ایک شربت بن کر تیار ہوتا ہے جو انہائی مفید ہوتا ہے۔ خرمہ کا نقیع نہ صرف نظامِ انہضام کو دُرست رکھتا ہے بلکہ کھانے کو جلد ہضم کرنے میں نہایت مدد و ثابت ہوتا ہے جبکہ انگور کا نقیع جسم کی زائد حرارت کو دفع کرنے کی خاصیت رکھتا ہے۔

نبیذ بھی اسی طرح بنتا ہے۔ مگر فرق صرف اس قدر ہے کہ نبیذ کی صورت میں کھجور یا منقی (خشک انگور) پانی میں بھگو کر کچھ وقت کیلئے چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ اس میں کچھ بلکل سی تیزی اور تغیر پیدا ہو جائے لیکن اتنی تیزی یا اتنا زیادہ تغیر نہیں کہ جونشہ آور ہو جانے کی حد تک پہنچ جائے کیونکہ جس نبیذ میں نشہ پیدا ہو جاتا ہے اس کا پینا قطعاً حرام ہے۔ اس لئے رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس نبیذ کو ہرگز نہیں پیتے تھے جس پر تین دن سے زائد کا عرصہ گز رجاتا تھا۔ نقیع کی طرح نبیذ بھی ایک فرحت بخش مشروب ہے۔

واضح رہے کہ نبیذ انگور (منقی) اور کھجور کے علاوہ دوسری چیزوں سے بھی بنتی ہے چنانچہ 'نہایہ' میں لکھا ہے کہ نبیذ کھجور سے بنتی ہے۔ انگور اور شہد سے بھی بنتی ہے۔ گیہوں اور جو سے بھی بنتی ہے۔ مکملہ میں اس موضوع پر جو باب ہے اس کا نام 'آنبد' جمع کا صیغہ اس لئے استعمال ہوا ہے تاکہ اس کی متعدد اقسام کی طرف اشارہ ہو جائے۔